



Gegrilde Tonijn met gefrituurde Quinoa en Ajo Blanco

Niveau: Gevorderd

Land van herkomst: Spanje

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 75 minuten (incl. wachttijd)

Ingrediënten Ajo Blanco met geroosterde knoflook:

- 100 gram blanke amandelen (ongebrand, zonder vlies)
- 1 hele bol knoflook
- 100 gram oud wit brood, zonder korst
- 150 ml milde extra vierge olijfolie (arbequina)
- 2 el sherryazijn of witte wijnazijn
- ± 200–300 ml ijskoud water
- fijn zeezout, naar smaak

Ingrediënten gefrituurde / krokante quinoa:

- 150–200 gram quinoa
- 300–400 ml water (± 2 delen water op 1 deel quinoa)
- zeezout
- olie om te frituren (arachide-, zonnebloem- of olijfolie)
- optioneel voor extra smaak: knoflookpoeder, paprikapoeder, chilivlokken of kruiden naar keuze

Ingrediënten gegrilde tonijn:

- 1 liter water
- 70 gram zeezout
- 3 el olijfolie
- versgemalen zwarte peper, naar smaak

Bereiding Ajo Blanco met geroosterde knoflook:

1. Knoflook roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd het topje van de knoflookbol af zodat de tenen zichtbaar zijn.
- Besprenkel met een beetje olijfolie en wikkel losjes in aluminiumfolie.
- Rooster 35–40 minuten tot de knoflook goudbruin, zacht en bijna smeug is.
- Laat iets afkoelen en knijp de tenen uit hun velletje.

2. Brood weken:

- Week het brood kort in koud water en knijp het daarna goed uit.

3. Basis malen:

- Doe de amandelen en de geroosterde knoflook in de blender.
- Mix tot een fijne, romige pasta. Je ruikt nu al die zachte, zoete knoflooktonen.

4. Brood toevoegen:

- Voeg het brood toe en mix opnieuw tot volledig glad.

5. Emulgeren:

- Laat de blender draaien en giet de olijfolie er in een dun straaltje bij.
- De saus wordt fluweelzacht en licht glanzend.

6. Afmaken:

- Voeg azijn, zout en beetje bij beetje ijskoud water toe tot je een elegante, schenkbare saus krijgt.
- Proef en balanceer: romig, friszuur en zacht knoflookachtig.

7. Koelen:

- Laat minstens 1 uur rusten in de koelkast. Koud komt deze variant het mooist tot zijn recht.

Finessetips:

- Voor extra diepte: vervang 1 el olie door de **olie uit de knoflookfolie**.
- Wil je 'm luxer? Zeef de saus een keer extra.
- Te zwaar? Een extra scheut ijskoud water maakt hem lichter zonder smaakverlies.

Bereiding gefrituurde / krokante quinoa:

1. Quinoa schoonmaken en koken:

- Spoel de quinoa goed af onder koud water (dit verwijdert het bittere laagje).
- Doe de quinoa samen met het water en een snuf zout in een pan.
- Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en laat de quinoa 15–20 minuten sudderen tot al het water is opgenomen.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Spreid de gekookte quinoa uit op een bord of bakplaat en laat volledig afkoelen – dit helpt om 'm later krokanter te krijgen.

2. Quinoa krokant maken:

- Verhit voldoende olie in een hoge pan of frituurpan tot ongeveer 180 °C (testen met een stukje brood: het moet meteen bruisen).
- Doe kleine porties quinoa in de hete olie en frituur ze kort (ongeveer 1–2 minuten) tot ze licht goudbruin en knapperig zijn.
- Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi meteen met zout en eventueel kruiden.

Tonijnsteaks grillen:

1. Brine maken:

- Los het zout op in het koude water.
- Leg de tonijnsteaks in het zoutbad en laat 5 minuten staan.

2. Tonijnsteaks grillen:

- Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan of grillpan en bak de tonijnsteaks afhankelijk van de dikte 2-3 minuten per zijde.
- Bestrooi met versgemalen zwarte peper.

Presenteren:

- Leg de tonijnsteaks boven aan op het voorverwarmde bord.
- Maak in de vorm van een halve cirkel een lijn van ongeveer 4 cm dik die de steaks insluit.
- Vul de cirkel die ontstaat met de Ajo Blanco.

iBuen provecho!