

# Gegrilde tonijnfilet

met fregola en rucola



## Fregola

Fregola, ook wel fregula genoemd, is een specialiteit uit Sardinië. Het is een pasta-soort gemaakt van grove griesmeel (semola). Er zijn verschillende varianten verkrijgbaar.



Wijnadvies:

## Classic

CHÂTEAU PIGOUDÉ  
Aix-en-Provence, Frankrijk  
08.434.18

## Smaak/geur:

rood fruit, levendig,  
floraal

**Hoofdgerecht**

**Hocras**

## Gegrilde tonijnfilet met fregola en wilde rucola

### Tonijnfilet:

640 gr Spaanse tonijnfilet  
15 gr rijsttopping (furikake nori)

### Fregola:

60 gr uiensnippers  
100 gr paprikamix (blokjes)  
100 gr courgetteblokjes  
3 gr verse knoflookteentjes  
5 gr lange bosuitjes  
150 gr fregola  
5 gr groentebouillon  
5 gr soja olie  
20 gr Grana Padano  
15 ml koksroom  
20 gr roomboter  
1 bl laurier  
peper en zout

### Rucola-olie

5 gr wilde rucola  
30 ml olijfolie  
peper en zout

### Wilde rucola:

40 gr wilde rucola

## Benodigdheden

voor 4 personen

## Mise en place & handelingen

**Benodigdheden:** keukenmachine

### Mise en place:

1. Glaceer de uien met de laurierblaadjes, knoflook en fregola. Blus af met witte wijn en water.  
Voeg bouillon toe en laat zachtjes koken. Als laatste de paprika- en courgetteblokjes toevoegen, monteren met roomboter en tot slot kaas en bosui toevoegen.
2. Draai voor de rucola-olie de rucola fijn in een keukenmachine.  
Voeg olie toe en zout en peper naar smaak.
3. Druk beide kanten van de tonijn in de topping en gril er een mooie ruit in.
4. Was en droog de wilde rucola.

### Handelingsvolgorde/bordopmaak:

1. Doe de fregola in een ronde steker.
2. Verdeel de met olie aangemaakte rucola over de fregola.
3. Leg de tonijnfilet hier schuin overheen.
3. Nappeer wat rucola-olie over het bord.

### Kritiek punt:

- hou de fregola smeugig, net als risotto.
- let op dat de tonijnsteak niet te gaar wordt.

