



BART VAN OLPHEN

# BART'S FISH TALES

RECEPTEN & VERHALEN VAN DUURZAME VISSERIJEN OVER DE HELE WERELD

FOTOGRAFIE  
DAVID LOFTUS



TEKST  
JOËL BROEKAERT



#### YOUTUBE

Naast het schrijven van kookboeken upload ik wekelijks kookvideo's op mijn YouTube-kanaal Bart's Fish Tales. Van een deel van de recepten in dit boek vind je een video op mijn kanaal. Dit kun je herkennen aan het YouTube-logo naast het recept. [www.youtube.com/bartsfishtales](http://www.youtube.com/bartsfishtales)

Dit boek bevat recepten met rauwe of niet helemaal gare vis. Voor kwetsbare groepen, zoals zwangere vrouwen, baby's, jonge kinderen, ouderen en zieken is het eten hiervan af te raden.

De gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 milliliter en de theelepels van 5 milliliter.

Met olijfolie wordt standaard lichte olijfolie bedoelt. Als extra vierge beter is, dan staat dit specifiek vermeld.

In de gegeven bereidingstijden is de tijd voor marinieren en weken niet meegerekend.

Onder het kopje alternatieve vissoorten staan andere geschikte vissoorten die je voor het desbetreffende recept kunt gebruiken.

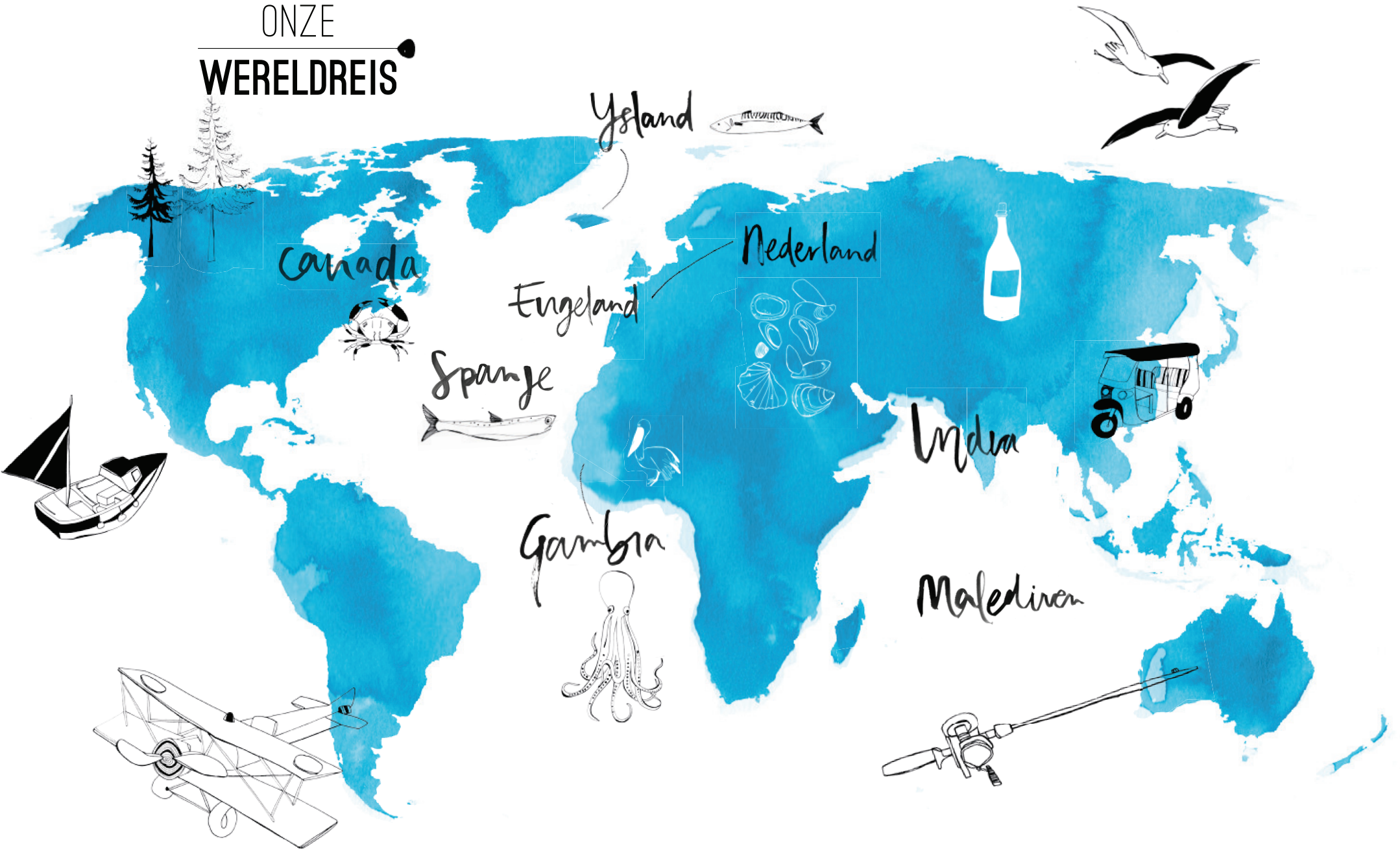
# INHOUD

---

## BART'S FISH TALES

- 006 **Voorwoord** Jamie Oliver
- 008 **Mijn passie voor vis** Bart van Olphen
- 011 **Een bijzonder avontuur** David Loftus
- 012 **Duurzaam gevangen vis**
- 014 **Onze wereldreis**
- 016 **Malediven** Skipjack- en geelvintonijn
- 054 **Canada** Kreeft, krab en coquilles
- 092 **Spanje** Ansjovis en pijlinktvis
- 116 **India** Tapijtschelpen en sardines
- 154 **IJsland** Kabeljauw, schelvis en roodbaars
- 196 **Engeland** Heek, sardines en makreel
- 232 **Gambia** Tong en octopus
- 258 **Garnalen** Klein en groot
- 280 **Nederland** Oesters, mosselen, scheermessen, kokkels, zeewier, zeebaars, spiering en Hollandse garnalen
- 328 **Wilde zalm**
- 346 **Markt** Vers gevangen, vers gekocht
- 388 **Sauzen & technieken**
- 404 **Bedankt iedereen**
- 408 **Receptenregister**
- 410 **Ingrediëntenindex**
- 415 **Geraadpleegde bronnen**

ONZE  
WERELDREIS



geelvin  
tonijn



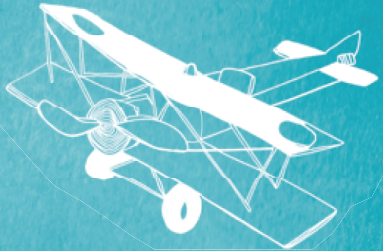
fish tails



scoter



haven  
van Mandras



indische  
ocean



Skipjack  
tonijn



# Malediven

SKIPJACK- EN GEELVINTONIJN

FAO 61  
INDISCHE OCEAAN W

MALEDIVEN, LAAMU ATOLL  
1°57'44.6"N 73°26'09.8"E

VISSERS  
HOESSEIN EN AHMED



# ÉÉN VOOR ÉÉN

## GEHENGELD

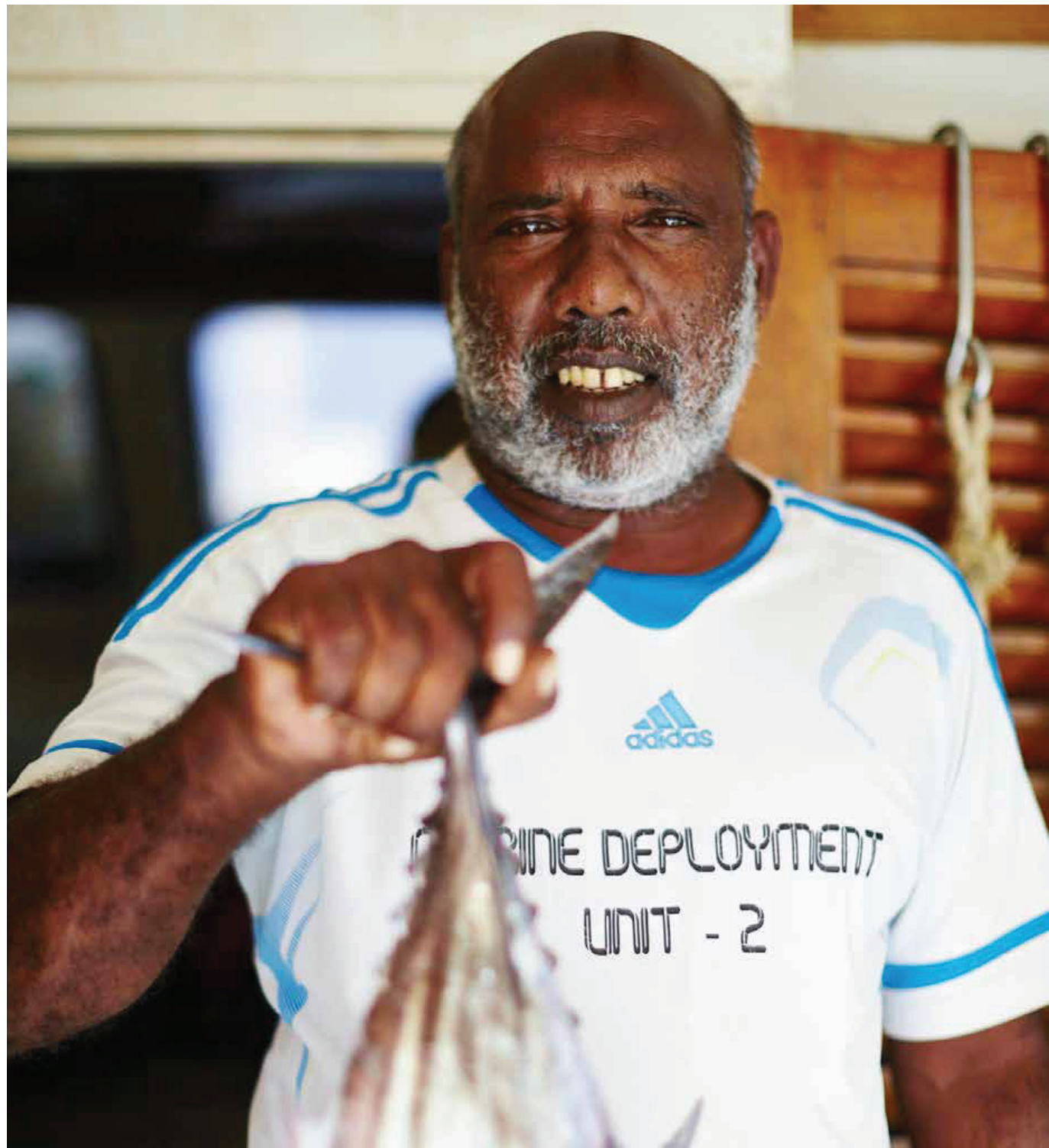
Ergens op de Indische Oceaan, in de buurt van de evenaar, dobert een boot. Bij het licht van de sterren en de maan kun je ver kijken, er is geen land te zien. De *dhoni*, een traditionele Maledivische vissersboot, heeft aan de voorkant boven de kajuit nog twee verdiepingen, de rest van de boot is plat. Op het dek liggen wat vissers te slapen, met alleen een kussentje. Warm is het toch wel.

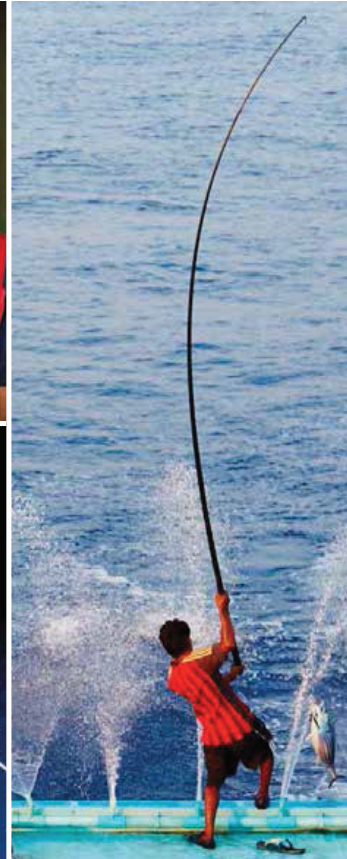
Meer dan een hengel, een korte broek en een kussen hebben de tonijnvissers niet nodig op de boot. Sommigen dragen een hoedje. Eén visser heeft een soort plastic politiehelm meegenomen, de volgende ochtend zullen we merken waarom.

Mandhoo – een klein eilandje in het westen van de archipel – heeft dezelfde witte stranden en palmbomen als de bountyeilanden waar de Malediven om bekendstaan. Maar hier vind je geen dure resorts, geen golfbanen en geen stelletjes op huwelijksreis. Op Mandhoo wordt gevestigd door de plaatselijke bevolking. Naast de palmbomen langs de haven staan stalen kisten metershoog opgestapeld. In die kisten zal de tonijn de volgende dag worden afgeleverd aan de conservenfabriek waar de vrouwen van de vissers werken.

Na het toerisme is de visserij de belangrijkste bron van inkomsten op de Malediven. En van alle vis die er gevangen wordt, is ruim tachtig procent tonijn. Op de kleine eilandjes van de Malediven groeit weinig. Rijst en ander bulkvoedsel moet vanaf het vasteland worden aangevoerd. De tonijn voorziet niet alleen in het levensonderhoud van de vissers, het is letterlijk de belangrijkste voedingsbron. Ontbijt, lunch of diner: er staat altijd tonijn op het menu. Aan boord heeft een van de vissers 's middags kokos geraspt om *mas-uni* te maken: een frisse tonijnsalade met versgeraspte kokos en limoen, *bloody spicy* door de lokale chilipeper. De salade wordt gegeten met een soort plat naanbrood. Het is het ontbijt voor morgenochtend.

Er worden hier twee soorten tonijn gevangen: de skipjack-tonijn (ook wel *bonito* genoemd en in het Nederlands officieel 'gestreepte tonijn', maar die naam kom je vrijwel nooit tegen) en de geelvintonijn. Met de skipjacktonijn gaat het relatief goed, er zijn er op veel plekken nog genoeg van in de oceaan. De geelvintonijn staat er minder goed voor. Toch heeft de





# Males

tonijnvisserij op de Malediven ook voor de geelvintonijn een MSC-certificering, samen met een visserij in Mexico als enige ter wereld. De tonijnen worden hier op een heel duurzame manier gevangen: één voor één, met een hengel.

Kapitein Hoessein is 's middags rond vieren met twaalf man de haven van Mandhoo uitgevaren. Terwijl de vissers 's nachts een paar uurtjes slaap pakken, houdt Hoessein het water goed in de gaten. Aan één kant van de boot heeft hij twee grote lampen op het water gericht. Terwijl de rest van de oceaan pikdonker is, kun je in het licht van de schijnwerpers dolfinen en enorme roggen onder de boot door zien schieten. Na een aantal uur zwelt een grote vlek aan in het licht: honderden kleine visjes. Ze worden uit het water geschept en aan boord in een zeewaterbassin gegoid. Met deze visjes wordt de tonijn gevangen.

Als het aas binnen is wordt er vaart gemaakt, op naar de wateren waar de tonijn zwemt. Niet veel later komt de zon op en binnen een uur is het helemaal licht. Het lijkt alsof er kleine vogeltjes met de boot mee vliegen. Het blijken vliegende visjes, die soms wel meters ver boven het wateroppervlak zweven. Aan de horizon verschijnen hier en daar andere dhoni's. Plots slaat de relaxte, tropische sfeer op de boot om: nu begint het vissen pas echt.

Er wordt een net gespannen, recht op over de breedte van de boot. De vissers gaan achterop in een rij staan. Allemaal met een eigen hengel, dat wil zeggen: een lange plastic stok met een lijn en een haakje eraan. Want meer is het niet. Twee vissers gooien om de paar minuten een handje aasvis over de rand aan de zijkant van de dhoni om de tonijnen te lokken, terwijl Hoessein op een rustig tempo vooruit vaart. Er wordt gevist tot het aas op is. Op deze manier scheppen ze nooit hele scholen uit het water en door dat ze met hengels vissen is van bijvangst nagenoeg geen sprake.

Het duurt niet lang voordat de eerste hengel begint te buigen. En een tweede. Met flinke kracht zwiepen de kleine, pezige Maledivische vissers de skipjacks over hun schouder. De ene na de andere tonijn vliegt door de lucht het opstaande net in. Zonder om hen heen te kijken zwaaien ze hun haakjes terug het water in. Daarom heeft die ene visser een helmpje meegenomen.

# GROVE TONIJTARTTAAR

## MET PONZU SHOYU

**LUNCH. VOORGERECHT**  
**4 PERSONEN**

Meng voor de dressing in een kom de sojasaus, het citroensap, sinaasappelsap, de dashi, rijstazijn en mirin. Zet de dressing minimaal een halfuur apart zodat de smaken goed kunnen intrekken.

### INGREDIËNTEN PONZU SHOYU

- 100 ML ZOUTE SOJASAUZ
- 80 ML CITROENSAP
- 20 ML SINAASAPPELSAP
- 25 ML DASHI (AFGEKOELD)
- 25 ML RIJSTAZIJN
- 25 ML MIRIN

Rooster in een koekenpan zonder olie de sesamzaadjes tot ze mooi goudbruin kleuren. Haal de zaadjes uit de pan en laat afkoelen.

Meng voor de tartaar in een grote kom de tonijn, bosui, gember, avocado en de helft van de sesamzaadjes, koriander en daikon. Houd van de koriander en de daikon wat blaadjes achter. Voeg de dressing toe en meng goed. Voeg de komkommer en rode ui toe en meng alles goed met je handen.

### INGREDIËNTEN TARTTAAR

- 1 EL WIT SESAMZAAD
- 200 G GEELVINTONIJNFILET, IN BLOKJES VAN 1 CM
- 1 BOSUI, FIJNGEHAKT
- 1 CM VERSE GEMBERWORTEL, GESCHILD, FIJNGEHAKT
- 2 RIJPE AVOCADO'S, IN BLOKJES
- HANDVOL VERSE KORIANDEBLAADJES
- HANDVOL VERSE DAIKONBLAADJES
- ½ KOMKOMMER, ZAADLIJSTEN VERWIJDERD, GROF GESNEDEN
- ½ RODE UI, IN DUNNE RINGEN

Verdeel het mengsel over de borden en bestrooi met de overgebleven sesamzaadjes, koriander en daikon.

**ALTERNATIEVE VISSOORT**  
ALBACORE TONIJN



tony





# MAS-ROSHI

## MALEDIVISCHE TONIJSALADE

De eerste reis die ik samen met culinair journalist Joël Broekaert maakte – hij heeft de teksten voor dit boek geschreven – was naar de tonijnvisserij op de Malediven. Drie hele dagen verbleven we daar. Het was nogal een cultuurschok; op de toiletten bijvoorbeeld was geen papier te vinden, er hing alleen een soort douchekop.

Qua eten was het ook even wennen: drie keer per dag tonijn. Tonijncurry, tonijn in saus, tonijn met een andere saus, gebakken tonijn. Culinair waren het geen hoogstandjes, alles was droog en vaak doorbakken. Eén ding bleef echter onbeschrijflijk lekker: *mas-uni*, de lokale specialiteit. Joël was meteen verliefd en heeft zich drie dagen lang drie keer per dag volgestopt met die overheerlijke tonijnsalade met kokos en limoen. Alleen, ook bij het ontbijt stopten ze die *mas-uni* vol met de verschrikkelijk hete lokale peper (ook zo'n cultureel verschilletje). En dat heeft Joël geweten. Dan is zo'n koude douche opeens verschrikkelijk aangenaam.

Als je deze *mas-uni* gebruikt als vulling in een deegpakketje, dan heet het gerecht *mas-roshi*.

### LUNCH. BORREL. VOORGERECHT 4 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN DEEG

- 250 G BLOEM
- 100 G KOKOS, VERSGERASPT
- 25 G KOKOSOLIE
- 100 ML LAUWWARM WATER
- ZOUT

#### INGREDIËNTEN TONIJSALADE

- 2 RODE UIEN, GESNIPPERD
- 2 RODE PEPEERS, ZAADLIJSTEN VERWIJDERD, FIJNGEHAKT
- 8 VERSE (OF GEDROOGDE) CURRYBLADEN, FIJNGEHAKT
- SAP VAN 2 LIMOENEN
- 90 G KOKOS, VERSGERASPT
- 2 BLIKJES SKIPJACKTONIJN VAN 160 G, UITGELEKT
- ZOUT
- 1 LIMOEN, GEHALVEERD



YOUTUBE

Meng voor het deeg de bloem, geraspte kokos, kokosolie en het water in een grote kom. Breng op smaak met zout. Kneed met je handen tot een gladde massa. Laat dit een halfuur afgedekt in de koelkast staan.

Doe plastic handschoenen aan zodat je goed kunt kneden en je geen peper op je handen krijgt. Kneed in een kom de rode ui met de rode peper, de currybladen en het limoensap. Voeg ook ½ theelepel zout toe. Op de Malediven zeggen ze dat je door het kneden de ingrediënten in elkaar laat 'smelten'. Voeg de kokos en tonijn toe en meng voorzichtig met je handen tot de tonijn een fijne structuur heeft gekregen.

De tonijnsalade (*mas-uni*) is nu klaar.

Neem een balletje van het deeg, ongeveer ter grootte van een golfbal. Druk de bal uit tot een platte cirkel van ongeveer 5 centimeter doorsnee. Houd het deeg in je ene hand en leg met een eetlepel wat tonijnsalade in het midden van het deeg. Vouw het deeg rondom de tonijn dicht en maak het weer tot een balletje. De tonijn moet van buiten helemaal bedekt zijn met deeg. Druk het balletje met de tonijn erin plat tot een dikte van ongeveer 1 centimeter.

Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur. Leg de tonijnpakketjes erin zodra de pan heet is. Bak de tonijnpakketjes 6-8 minuten aan elke kant, draai ze elke 2 minuten om. Zorg ervoor dat het deeg goed gaar wordt. Afhankelijk van de dikte van je pakketje kan dit iets langer duren. Bak ten slotte de zijkanten van de tonijnpakketjes, zodat je er zeker van bent dat ook daar het deeg gaar is.

Snijd de tonijnpakketjes doormidden en serveer met limoen.

# VITELLO TONNATO

**LUNCH, VOORGERECHT**  
**4 PERSONEN**

**INGREDIËNTEN**

- 300 G KALFSMUIS
- 1 BLIKJE SKIPJACKTONIJN VAN 160 G, UITGELEKT
- 2 ANSJOVISFILETS IN OLIJFOLIE, UIT BLIK, UITGELEKT
- 50 ML MAYONAISE
- 1 TL WITTE BALSAMICOAZIJN
- HANDVOL VERSE BLADPETERSELIE
- 1 EL KAPPERTJES, PLUS EXTRA OM TE GARNEREN
- 50 G RUCOLA
- OLIE, OM TE BAKKEN
- OLIJFOLIE, EXTRA VIERGE
- ZOUT EN PEPER

**ALTERNATIEVE VISSOORT**  
ALBACORE TONIJS

Verwarm de oven voor op 90 °C.

Bestrooi de kalfsmuis met zout en peper. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan op hoog vuur. Schroeï de kalfsmuis in 2 minuten aan alle kanten dicht. Leg de kalfsmuis 20-30 minuten in de oven. Test de temperatuur van het vlees met een kernthermometer; het vlees is perfect als de kerntemperatuur rondom de 57 °C is. Haal het vlees uit de oven en laat het afkoelen tot kamertemperatuur. Snijd het vlees vervolgens in zeer dunne plakjes.

Meng de tonijn, ansjovisfilets, mayonaise, witte balsamicoazijn, peterselie en kappertjes in de keukenmachine tot een gladde massa. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

Leg op elk bord een lepel van de saus en smeer deze uit. Verdeel de plakjes kalfsmuis over de saus. Verdeel ook wat saus over het vlees. Garneer met de rucola en kappertjes en besprenkel met wat olijfolie.









# TONIJN EN MAKREEL OP TOAST

**LUNCH, BORREL  
4 PERSONEN**

Verwarm de ovengrill voor.

Halveer het stokbrood in de lengte en snijd deze vervolgens door de helft zodat je 4 stukken krijgt. Leg de stukken brood met de binnenkant naar boven op een bakplaat. Bak ze gedurende 3-5 minuten onder de grill mooi goudbruin.

Laat de tonijn uitlekken en meng dit met de helft van de citroenmayonaise, kappertjes en peterselie. Breng op smaak met zout en peper. Beleg 2 stukken toast met de bladen sla en beleg met de tonijnspread. Leg er een paar uiringen op.

Besmeer de andere stukken toast met de overgebleven mayonaise. Beleg met rucola en leg hierop de stukken makreel en reepjes appel. Maal wat peper erover.

Serveer de toast op een schaal of plank. Garneer met bieslook en besprenkel met de rest van het citroensap.

**INGREDIËNTEN**

- 1 WIT STOKBROOD
- 1 BLIKJE SKIPJACKTONIJN VAN 160 G, UITGELEKT
- 8 EL MAYONAISE
- RASP VAN 1 CITROEN
- SAP VAN 1 CITROEN
- 2 TL KAPPERTJES
- ½ EL VERSE PETERSELIE, FIJNGEHAKT
- PAAR BLADEN KROPSLA, GEWASSEN
- ½ RODE UI, IN RINGEN
- ¼ GRANNY SMITH (APPEL), GESCHILD, IN KLEINE REEPJES
- HANDVOL RUCOLA
- 100 G GESTOOMDE MAKREELFILET, IN GROVE STUKKEN
- 1 EL VERS BIESLOOK, FIJNGEHAKT
- ZOUT EN PEPER

**ALTERNATIEVE VISSOORT**

ALBACORE TONIJN



# TONIJNTOSTI MET SAMBAL EN ATJAR

**ONTBIJT, LUNCH, BORREL**  
**4 PERSONEN**

**INGREDIËNTEN**

- 300 ML WITTEWIJNAZIJN
  - 4 EL SUIKER
- 1 KOMKOMMER, IN LANGE PLAKKEN,  
ZAADLIJSTEN VERWIJDERD
  - 1 UI, IN DUNNE RINGEN
- 2 BLIKJES SKIPJACKTONIJN IN  
OLIJFOLIE VAN 160 G, UITGELEKT
  - 4 BOSUIEN
- 1 RODE UI, GESNIJPERD
  - 4 TL SAMBAL OELEK
- HANDVOL VERSE KORIANDE,  
FIJNGEHAKT
  - 8 WITTE BOTERHAMMEN
- 200 G CHEDDAR, GERASPT
  - 1 EL OLIJFOLIE
- OLIE OF BOTER, OM TE BAKKEN
  - ZOUT

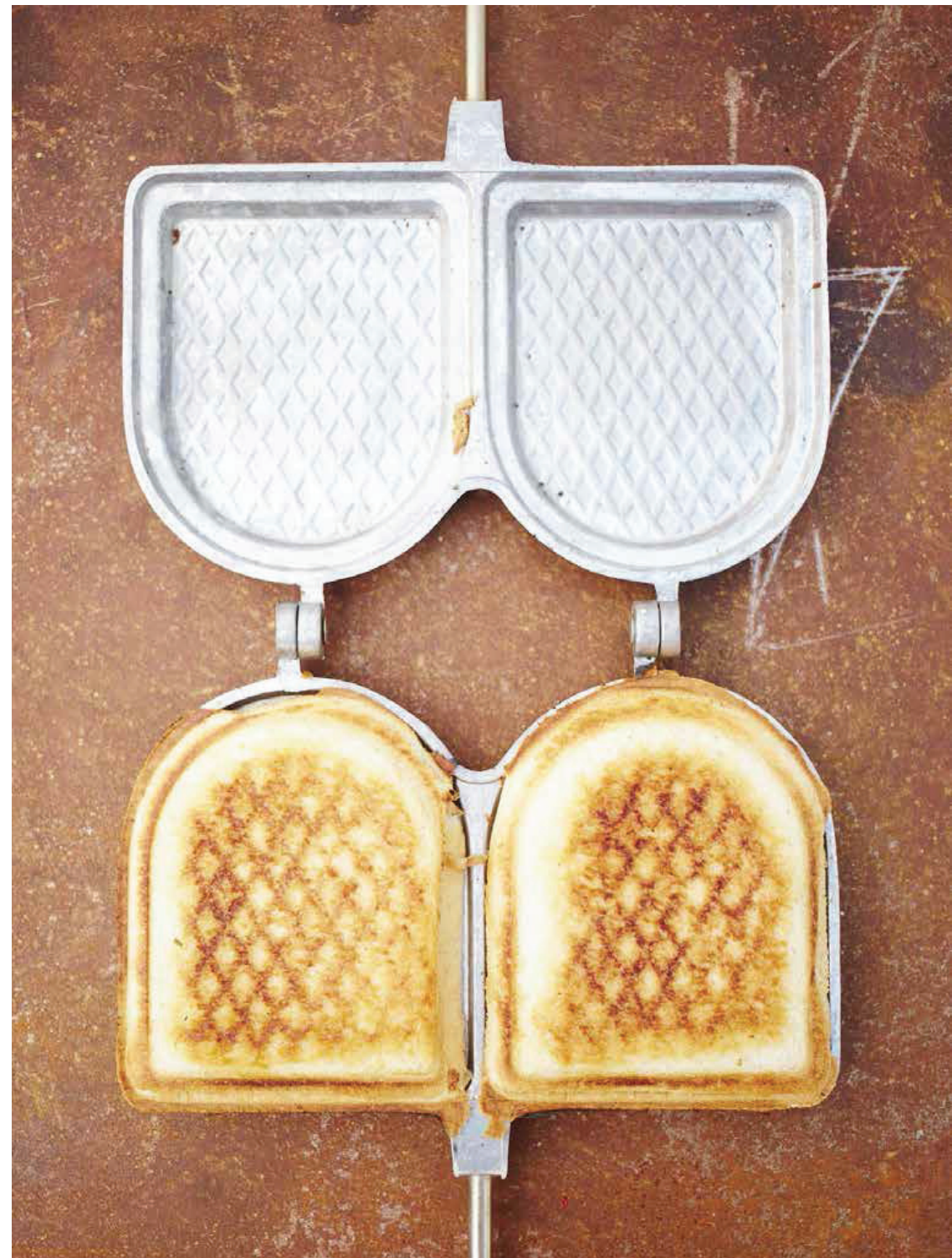
**ALTERNATIEVE VISSOORT**  
ALBACORE TONIJN

Verwarm in een steelpan de wittewijnazijn met de suiker en roer goed tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen. Doe de komkommer en de ui in een pot. Schenk het azijn-suikermengsel erbij tot de groente onderstaat. Laat minimaal 1 uur staan, maar beter is minimaal een volle dag.

Laat de tonijn goed uitlekken. Verwijder het uiteinde en de vertakkingen van de bosuien. Snijd ze door in de lengterichting en vervolgens in dunne plakjes. Meng de tonijn, bosui, rode ui, sambal, koriander, 1 eetlepel olijfolie en wat zout in een kom tot alles goed is gemengd. Verdeel de tonijnsalade over 4 boterhammen en beleg met de geraspte cheddar. Bedek met de andere boterhammen.

Bestrijk het tosti-ijzer met olie of boter of verhit olie of boter in een koekenpan. Leg de tosti tussen het tosti-ijzer of bak de tosti in 2-3 minuten aan beide kanten goudbruin in de koekenpan.

Serveer de tosti met de zoetzure komkommer, ui en wat extra sambal.



# GEROOSTERDE TONIJS MET SESAM EN SOJAMAYONAISE

Er zijn meer dan twintig verschillende soorten vis die daadwerkelijk tonijn zijn, danwel ergens op de wereld tonijn worden genoemd. Ze zijn allemaal anders van structuur en smaak. Maar het is niet alleen vanuit culinair oogpunt handig om ze te kunnen onderscheiden. Het is vooral belangrijk om te weten wat je koopt omdat het met bepaalde soorten veel slechter gaat dan met andere. Zo wordt de Atlantische blauwvintonijn bijvoorbeeld ernstig bedreigd. Maar ook elders op de wereld zijn de blauwvintonijnbestanden zeer kwetsbaar. Deze soort moet je echt niet meer eten. De andere drie tonijnsoorten die veel worden gegeten zijn geelvintonijn, albacore tonijn en skipjacktonijn. Heel verwarrend is dat de Latijnse naam van geelvintonijn *Thunnus albacares* is, terwijl de albacore tonijn *Thunnus alalunga* heet. Op het oog houd je ze veel makkelijker uit elkaar: het vlees van de geelvintonijn is dieprood, de albacore is veel bleker. Het is niet zo erg gesteld als met de blauwvintonijn, maar ook met deze twee soorten gaat het niet best. Met de skipjacktonijn, de kleinste van het stel, gaat het wat beter. Ze noemen deze vis ook weleens (abusievelijk) *bonito*, terwijl de echte bonito een naaste verwant is van de tonijn. Beide soorten laten zich goed inblikken. Als je tonijn wilt grillen, dan zijn geelvintonijn en albacore meer gebruikelijk. Let wel goed op of je gecertificeerde tonijn koopt. Er is op dit moment geen vissoort waarbij dat belangrijker is. Kies altijd voor tonijn die is gevangen met een hengel en een haak.

## LUNCH, BORREL, VOORGERECHT 4 PERSONEN

Meng met een lepel de mayonaise met de sojasaus en het sap van de limoen. De saus mag dun van structuur zijn.

### INGREDIËNTEN

- 4 EL MAYONAISE
- 1 EL ZOUTE SOJASAU
- SAP VAN ½ LIMOEN
- 50 G ZWART SESAMZAAD
- 50 G WIT SESAMZAAD
- 400 G GEELVINTONIJSFILET, IN RECHTHOEKIGE STUKKEN MET EEN DIKTE VAN 4-5 CM
- 16 SHISOBLAADJES (OPTIONEEL)
  - HANDVOL VERSE SHISO PURPERBLAADJES
- HANDVOL VERSE DAIKONBLAADJES
- TOGARASHI (JAPANESE KRUIDENMIX)
  - ZONNEBLAEMOLIE

Leg de zwarte en de witte sesam op een plat bord. Meng goed met je vingers. Smeer alle kanten van de tonijn licht in met wat olie en rol de tonijn daarna door het sesammengsel. Zorg ervoor dat alle kanten goed 'beplakt' zijn en druk voorzichtig aan.

Zet een kom met water en ijsblokjes klaar.

Zet een koekenpan zonder boter of olie op hoog vuur. Zodra de pan heet is, leg je de tonijn in de pan en schroeij je elke kant 15 seconden. Als je alle kanten hebt gehad, haal je de tonijn uit de pan en doe je de filet in een klein plastic diepvrieszakje. Dompel het zakje met de tonijn gedurende 1 minuut onder in het ijswater om verder garen te voorkomen. Zorg ervoor dat de tonijn niet in aanraking komt met het water.

Snij de sesamtonijn in mooie gelijke plakken van 1 centimeter dik. Serveer eveneteel op de shisoblaadjes. Druppel wat van de saus erover en garneer met de shiso purperblaadjes en daikonblaadjes. Strooi tot slot wat togarashi over het gerecht.



# JAPANESE TONIJNBURGER

## LUNCH. HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

Snijd de tonijnfilet in kleine stukken. Hoe fijner je de tonijn snijdt, hoe fijner de structuur van de burger wordt.

### INGREDIËNTEN

- 500 G ALBACORE TONIJNFILET
  - 1 EI
- 6 EL PANKO OF PANEERMEEL
  - 2 BOSUIEN, FIJNGEHAKT
- 2 SJALOTTEN, GESNIPPED
  - 1 TL TOGARASHI (JAPANESE KRUIDENMIX)
  - 4 EL MAYONAISE
- RASP EN SAP VAN 1 LIMOEN
  - 1 AVOCADO
  - 1 EL SESAMZAAD
- 4 TIJGERBROODJES (OF ANDERE RONDE BROODJES)
- 5 EL TERIYAKISAUS (ZIE P.341)
- 100 G SHIITAKES, IN PLAKJES
  - 8 BLADEN IJSBERGSLA
- 60 G JAPANESE ZEEWIERSALADE (CHUKA WAKAME)
  - 4 RADIJSJES, IN PLAKJES
- ARACHIDEOLIE, OM TE BAKKEN
  - ZOUT

### ALTERNATIEVE VISSOORT

GEELVINTONIJN



YOUTUBE

Meng in een grote kom de tonijn met het ei, de panko, bosui en sjalot. Breng op smaak met togarashi en zout. Als het mengsel nog wat 'nat' aanvoelt, meng je er nog wat extra panko door. Maak met je handen 4 mooie ronde burgers van het tonijnmengsel.

Meng de mayonaise met de rasp van 1 limoen en het sap van ½ limoen en zet apart. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel het vrucht vlees uit de avocado en snijd in dunne plakken. Druppel wat limoensap erover om verkleuring te voorkomen. Rooster in een droge koekenpan op middelhoog vuur de sesamzaadjes 1-2 minuten tot ze goedbruin kleuren. Houd apart.

Snijd de broodjes doormidden en rooster de binnenkant van de broodjes in een hete grillpan tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn. Blijf erbij staan, want dit kan hard gaan.

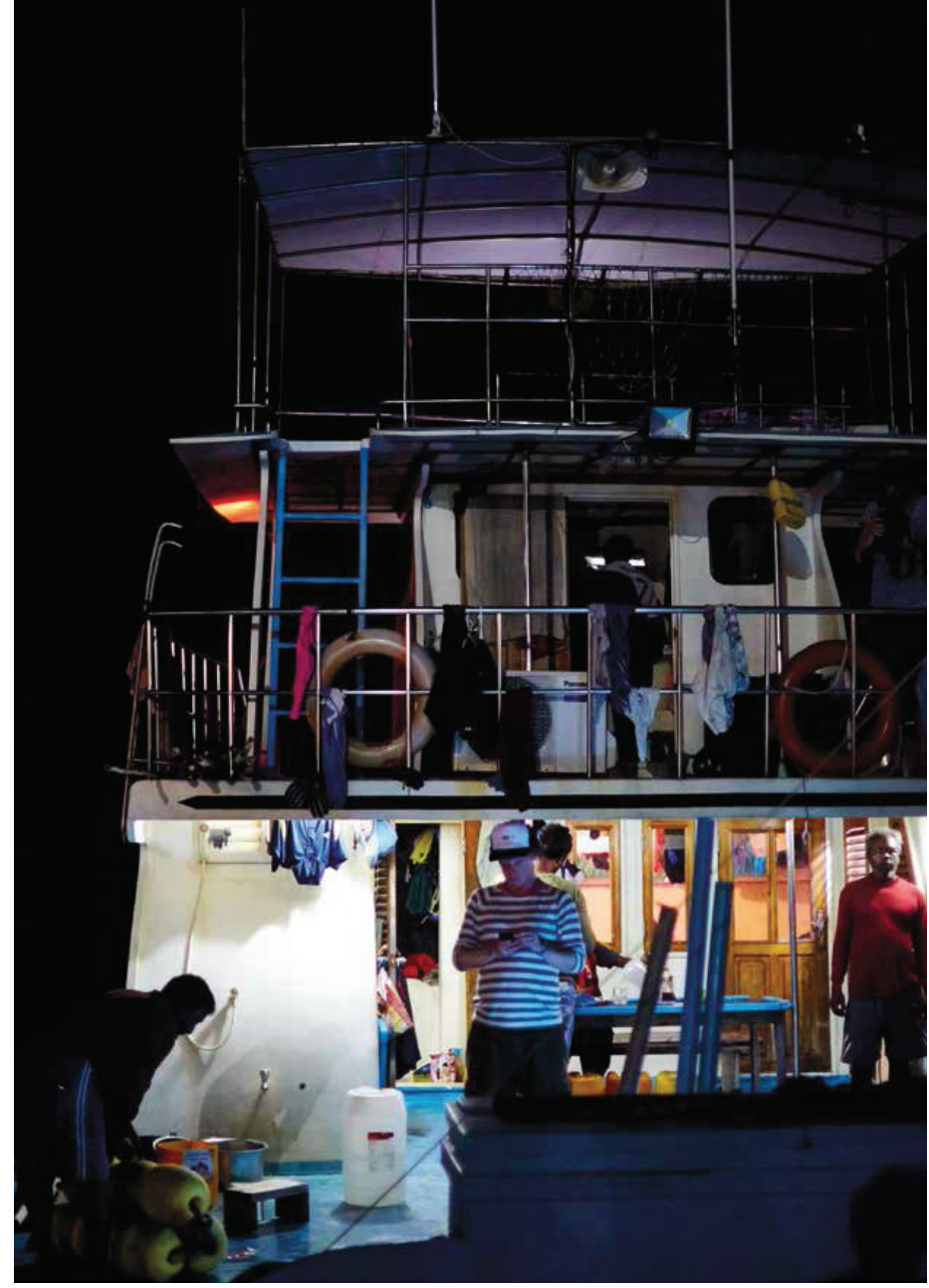
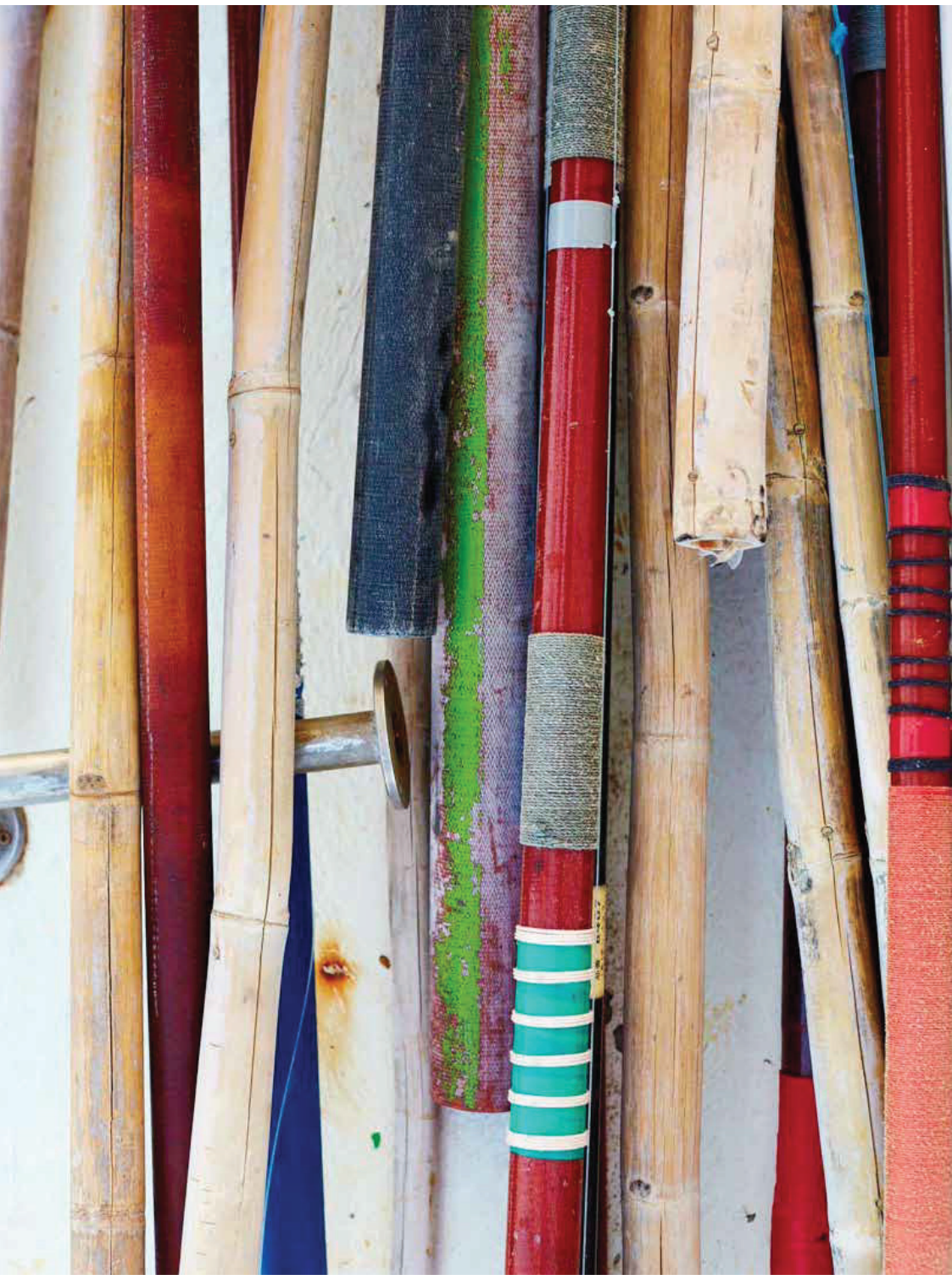
Zet de grillpan op hoog vuur en leg de tonijnburgers erin. Draai de burgers – afhankelijk van de dikte – na 2-3 minuten om. In de tussentijd smeer je de bovenkant van de burger in met 2 eetlepels teriyakisaus. Draai de burger na 2-3 minuten weer om en besmeer ook de andere kant met 2 eetlepels saus. Draai na ½ minuut terug om de andere zijde met saus ook kort te grillen. Haal de burgers van de grill en bedek ze met een vel aluminiumfolie om warm te houden.

Bak de shiitakes in 1 eetlepel olie op hoog vuur. Zodra ze gekleurd zijn – na ongeveer 2-3 minuten – voeg je de laatste eetlepel teriyakisaus toe en meng goed. Haal de shiitakes na ½ minuut van het vuur.

Maak je burgers door het onderste broodje in te smeren met limoenmayonaise. Leg hierop 2 bladen ijsbergsla en wat zeewiersalade. Leg daarop de burger en shiitakes. Strooi wat sesamzaad erover en sluit af met de plakken avocado en radijs. Leg de bovenkant van het broodje erop, waarvan de onderkant is ingesmeerd met limoenmayonaise.







SKIRLACK- EN, CEEVINTONJUN  
DARU, S. ISHULI, MALES

MALEDIVEN, LAMJU, ATOLL  
19° 44' 0" N, 72° 20' 00" E





SKIRLACK - EN SEELYVINTONJUN  
PART 3 FISHING

MALEDIVEN - LAMJU ATOLL  
197-448 1722300.6 E