

PERINTEINEN MALEDIIVILAINEN TERVEELLINEN JA MAUSTEINEN RESEPTI VAIKKAPA LOUNAALLE. RESEPTIN ON LAATINUT HOLLANTILAINEN KOKKI JA RUOKAKIRJAILIJA BART VAN OLPHEN.



TONNIKALA ON YKSI SUOSITUIMMISTA JA MYÖS YKSI TALOUDELLISESTI MERKITTÄVIMISTÄ MERENLÄVISTÄMME.

## RAAKA-AINEET

- 1 pieni punasipuli, hienonnettuna
- 1 punainen chili, siemenet poistettu ja hienonnettuna
- 2 limeä (yhden mehu ja toinen lohkoina)
- ½ tl suolaa
- 90g tuoretta raastettua kookosta\*
- ½ pussia korianteria (tai 2 tuoretta currylehteä), hienonnettuna
- 2 purkkia (160g/purkki) MSC-sertifioitua säilyketonnikalaa vedessä, valutettuna
- 4 pitaleivää puolitettuna
- muutama jäävuorisalaatin lehti

\*Jos haluat, voit käyttää myös kuivattua kookosta. Lisää siihen vain 2 rkl kookosmaitoa.

Muista valita sininen kalamerkki!



## PITALEIVÄT TONNIKALA-KOOKOSTÄYTTEELLÄ

RESEPTI: BART VAN OLPHEN

KOKKI, RUOKAKIRJAILIJA JA YKSI MERENLÄVÄTUOTEMERKKI FISH TALESin PERUSTAJISTA.

VALMISTUSAIKA  
10 MIN

KAHDELLE  
2

1. Sekoita punasipuli, chili, limemehu ja suola kulhossa. Malediiveilla nämä aineet sekoitetaan käsin, jotta maut sekoittuvat hyvin.
2. Lisää kookos, korianteri ja valutettu tonnikala. Sekoita lusikalla, kunnes kaikki ainekset ovat sekaisin ja tonnikala on pieninä paloina. Laita sivuun.
3. Lämmitä pitaleivät pakkauksen ohjeen mukaan tai laita ne leivänpaahtimeen tai uuniin lämpiämään.
4. Täytä pitaleivät salaattilla ja mas huni-sekoituksella ja tarjoile limelohkojen kanssa.