

# Tonijn -of zalmsteak met een tomatensaus van olijven en kappertjes

## Ingrediënten:

1 of meerdere steaks tonijn of zalmfilet (naar eigen keuze)  
olijfolie om in te smeren  
50 g rode ui  
2 kl kappertjes, uitgelekt  
15 ontpitte zwarte olijven in schijfjes gesneden  
100 g witte wijn  
350 g dikke tomatenpassata  
Peper en zout

## Bereiding:

Was de steaks, dep ze droog met keukenpapier en smeer lichtjes in met olijfolie.  
Doe dit ook met de bovenste varoma schaal.  
Plaats de steaks op de bovenste varoma schaal

Hak de rode ui  
Stel in: 3 sec / stand 7

50 gr olijfolie bijdoen, laten fruiten  
Stel in: 100 °C / 3 min / stand 1

Kappertjes, zwarte olijven en witte wijn toevoegen en laten koken  
Stel in: 100 °C / 2 min / omgekeerd draaien / roerstand

Kruid intussen de steaks met peper en zout, 2 eetlepels passata, 2 eetlepels kappertjes en wat extra schijfjes zwarte olijven.

350 g passata toevoegen in de beker, peper en een snufje zout (niet te veel want de kappertjes zijn reeds gezouten)

De gevulde varoma schaal op de beker plaatsen  
Stel in: Varoma / 10 à 15 min / omgekeerd draaien / stand 1  
De tijd is afhankelijk van de dikte van de vis

Indien nodig de steaks omdraaien als er nog 7 minuten te gaan zijn.

Controleer gaarheid en kruiding en stel bij indien nodig.

Smakelijk !

[www.culimangaro.be](http://www.culimangaro.be)

