

Gegrilde tonijnsteak



5 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	242 Kcal
Koolhydraten	0 g
Eiwitten	35.6 g
Vet	11.1 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g tonijnsteak vers
- 1 el olijfolie
- 3 blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrijk de tonijnsteak aan beide zijden met de olie. Strooi er peper en zout over. Gril hem vervolgens in een grillpan en voeg de basilicum toe. Je kunt hem ook in een koekenpan bakken, waarbij je hem circa 2 minuten per zijde bakt.

TIP: LEKKER MET ZOETZURE KOMKOMMERSALADE, GEBAKKEN CHAMPIGNONS OF IN EEN SALADE.