



1A+1B

Fish

Gegrilde tonijn met champignons en paprika



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de champignons en de paprika circa 4-5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Wrijf de tonijn in met een halve eetlepel olijfolie en kruid met wat zout en peper. Laat een grillpan goed heet worden en bak de tonijn circa 1-2 minuten aan beide zijden totdat deze goudbruin is. Serveer de tonijn met de groentes en garneer met verse dille.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g verse tonijn
- ☐ 150 g champignons in stukjes
- ☐ 50 g groene paprika in stukjes
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Verse dille
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	306 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	12 g
Eiwit	40 g