



2B

Fish

Japanse gegrilde tonijn met salade



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de tomaat in stukken. Marineer de tonijn in de sojasaus en besprenkel met sesamzaad. Verwarm de olijfolie op laag tot middelhoog vuur in een koekenpan. Bak de tonijn circa 1-2 minuten aan beide zijden. Snijd de tonijn in plakjes. Meng de sla met de tomaat. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de plakjes gegrilde tonijn.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g verse tonijn
- ☐ 150 g tomaat
- ☐ 25 g gemengde sla
- ☐ 1 el sesamzaad
- ☐ 1el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	424 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	25 g
Vezels	3 g
Eiwit	39 g