1A+1B Fish

Gegrilde tonijnsteak

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

Ingrediënten

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**242 kcal**
Vet	**11 g**
Eiwit	**35 g**