

GEGRILDE TONIYNSTEAK



5 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

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

*Tip: lekker met zoetzure
kornkommersalade, gebakken
champignons of in een salade.*



FASE
1A + 1B

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.

242	35,6 g	0 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
11,1 g	0 g	
Vetten	Vezels	