PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

# 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** |