PS. food & lifestyle

2B Vis

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**