PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Salade met gegrilde tonijn, tomaat en avocado

Bereidingstijd
140 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de sojasaus met een halve eetlepel sesamolie en wrijf de tonijn hiermee in. Laat 2 uur marineren en dep de tonijn daarna droog. Laat een grillpan goed heet worden en gril 1 minuut aan iedere kant. Snijd in dunne plakjes. Doe de sla op een bord en verdeel de avocado, tomaat en de tonijn eroverheen. Meng het limoensap met de rest van de sesamolie om een dressing te maken en sprenkel deze over de salade.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g verse tonijn
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 1 tomaat in kwarten
- [ ] ¼ avocado in stukjes
- [ ] 1 el sesamolie
- [ ] 1 el sojasaus
- [ ] 1 tl limoensap

Voedingswaarden per persoon

Energie	**355 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**38 g**