

Gegrilde tonijn met champignons en paprika

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

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
- 1/2 el olijfolie
- Verse dille
- Peper en zout



KCAL

306

EIWITTEN

40,1 g

KOOL-
HYDRATEN

6,5 g

VETTEN

12,1 g

FASE 1A + 1B