

Salade met gegrilde tonijn, tomaat en avocado



140 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

| | |
|--------------|----------|
| Energie | 355 Kcal |
| Koolhydraten | 4.1 g |
| Eiwitten | 38.6 g |
| Vet | 19.5 g |
| Vezels | 0 g |

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

Meng de sojasaus met een halve eetlepel sesamolie en wrijf de tonijn hiermee in. Laat 2 uur marinieren 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.

TIP: VANAF FASE 2B KUN JE EEN THEELEPEL SESAMZAAD TOEVOEGEN AAN DE MARINADE.