1A+1B

Gegrilltes Thunfischsteak

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Thunfischsteak auf beiden Seiten mit dem Öl bestreichen. Pfeffer und Salz darüberstreuen. Dann in einer Grillpfanne grillen und das Basilikum hinzufügen. Es kann auch in einer Pfanne gebraten werden, dabei ca. 2 Minuten pro Seite braten.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frisches Thunfischsteak
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 3 Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**242 kcal**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**35 g**