2B Fisch

Japanischer gegrillter Thunfisch mit Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in Stücke schneiden. Den Thunfisch in der Sojasoße marinieren und mit Sesamsamen bestreuen. Das Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Den Thunfisch ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten braten. Den Thunfisch in Scheiben schneiden. Den Salat mit der Tomate vermischen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Scheiben gegrilltem Thunfisch servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Thunfisch
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 25 g gemischter Salat
- [ ] 1 EL Sesamsamen
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**424 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**39 g**