1A+1B

Salat mit gegrilltem Thunfisch, Tomate und Avocado

Zubereitungszeit
140 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Sojasoße mit ½ EL Sesamöl vermengen und den Thunfisch damit einreiben. 2 Stunden marinieren lassen und den Thunfisch danach trocken tupfen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und 1 Minute auf jeder Seite grillen. In dünne Scheiben schneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten und Avocado, Tomate und Thunfisch darüber verteilen. Den Limettensaft mit dem restlichen Sesamöl für ein Dressing vermischen und über den Salat träufeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Thunfisch
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] 1 Tomate in Vierteln
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] 1 TL Limettensaft

Nährwerte pro Person

Energie	**355 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**38 g**