1A+1B Fish

Gegrillter Thunfisch mit Champignons und Paprika

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons und Paprika ca. 4-5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Thunfisch mit ½ EL Olivenöl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne gut erhitzen und den Thunfisch ca. 1-2 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Den Thunfisch mit dem Gemüse servieren und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Thunfisch
- [ ] 150 g Champignons in Stücken
- [ ] 50 g grüne Paprika in Stücken
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Frischer Dill
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**306 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**40 g**