

Recept voor de eetweek

Gegrilde tonijn met bloemkool en broccoli

Hoofdgerecht voor de eetweek



Bereiding:

- Verwarm de grill. Bestrijk de tonijn met de olie en bestrooi met peper en koriander.
- Gril de vis 3-5 minuten.
- Doe de bloemkool en broccoli in een magnetronbestendige kom in een laagje water en stoom ze afgedekt in 2 minuten gaar in de magnetron (600 watt).
- Giet het water af, bestrooi eventueel met wat peper.

1 persoon - 260 kcal

Ingrediënten:

- 125 gram tonijn
- 125 gram bloemkool
- 125 gram broccoli
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel koriander
- Peper