



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TONIJNSTEAK GEGRILD



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 4 tonijnsteaks
- olijfolie
- een tomatomaat
- pijpajuin
- 2 broccoli's
- 600 g aarappelen
- zout, peper, thijm, rozemarijn, dille



Bereidingswijze:

- Verhit de olijfolie in een pan en zorg dat de pan goed heet is.
- Kruid de steaks met peper en zout en bak ze gaar in de pan.
- Werk af met dille.
- Schil de aardappelen en snij ze in groffe stukken.
- Schik de aardappelen in een ovenschotel, kruid met zout, peper, thijm en rozemarijn en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Zet de aardappelen ongeveer 1u in de oven op 180°C.
- Was de tomaten en de broccoli's.
- Snij de tomaten in schijfjes en schik op het bord.
- Snij hierover een beetje pijpajuin fijn.
- Stoom de broccoliroosjes gaar en schik eveneens op het bord.
- Dien het geheel op met de gekruide aardappelen.
-