

# Recept voor de tussenweek

## Tonijn met gemengde groenten

### Hoofdgerecht voor de tussenweek

#### Bereiding:

- Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes of plakjes.
- Verhit de olie in de pan en bak hierin de groenten gaar in circa 5 minuten.
- Voeg de tonijn toe en laat deze even meebakken.
- Voeg de kruiden toe.

1 persoon - 240 kcal

#### Ingrediënten:

- 250 gram gemengde groenten (champignons, spruitjes, prei)
- 100 gram tonijn in water
- 1 eetlepel olie
- Theelepel rozemarijn
- Peper