

# Grilana tunjevina

Vrijeme pripreme: 20 min

Broj porcija: 2

## Sastojci:

morska riba Tuna 4 odrezak

rajčica 2 komada

krastavac 1 komada

zelena salata 0.5 glavica

ulje maslinovo 1 po ukusu

masline crne 1 po ukusu

svi začini crni mlijeveni papar 1 po ukusu

## Priprema:

1. Na vrućem ulju ispržite odreske tune s obje strane.
2. Povrće dobro operite i izrežite na manje komade.
3. Salatu začinite i na nju dodajte odreske od tune.

## Posluživanje:

Poslužite uz čašu crnog vina u sklopu montignacove dijeta. Za prilog možete dodati šparoge i batat.

## Savjet:

Začinite po ukusu.