



Tonijnburgertjes met broccoli

! Weinig koolhydraten

Het is echt heel leuk en gemakkelijk om zelf tonijnburgertjes te maken. Tonijn past uitstekend in een koolhydraatbewust dieet: het bevat weinig calorieën, nauwelijks koolhydraten en lekker veel eiwit. Fish 4 ever werkt samen met milieugroepen, biologen, controle-organisaties en vissers om samen de beste keuzes te maken met betrekking tot het vangen van duurzame vis.

30 min | 523 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

| | | | | | |
|-----------------|------------|------|-----|-----|-----|
| Ei | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Geraspte kaas | g | 25 | 50 | 75 | 100 |
| Tonijn op water | g | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Bosui | bos | 0.25 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| Broccoli | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Rode ui | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|---------------|-----------|-----|----|-----|----|
| Tarwebloem | g | 10 | 20 | 30 | 40 |
| Paprikapoeder | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Olie | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Zout en peper | | | | | |

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop het ei met de geraspte kaas en bloem los in een ruime kom. Laat de tonijn uitlekken in een zeef en druk het vocht er zoveel mogelijk uit. Snijd de bosui in flinterdunne ringetjes. Doe de tonijn en de helft van de bosui in de kom, breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en schep alles goed door elkaar. Het mengsel mag een beetje plakkerig aanvoelen. Zet 10 minuten in de koelkast.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak samen met de overgebleven bosui in 10 minuten zacht en zoet.
3. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in blokjes. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de broccoli beetgaar in 10 minuten. Giet het water af.
4. Verhit olie in een grote bakpan en schep kleine hoopjes van het tonijnmengsel in de pan. Druk de hoopjes een beetje plat zodat je kleine burgertjes krijgt. Bak de burgertjes circa 3 minuten per kant op een middelhoog vuur, tot ze stevig voelen en goudbruin kleuren.
5. Serveer de tonijnburgertjes met de broccoli en gebakken uien.

Tip: Maak een lekker sausje voor erbij: bijvoorbeeld een knoflook-yoghurt saus of een pittige sweet chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

