



340 gram
groenten per
portie *

Krieltjessalade met tonijn en mosterd-dille dressing

worteltjes en maïs

Je gaat vandaag een eenvoudige maaltijdsalade maken bomvol smaken die perfect bij elkaar passen. Dille, tonijn en aardappel vormen een fantastisch "gouden trio"! De romige aardappel, hartige tonijn en frisse, anijsachtige dille vullen elkaar perfect aan.

25 min | 616 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Wortel	g	150	300	450	600
Little gem	st	1	2	3	4
Mais	g	100	200	300	390
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Tonijn in water	g	80	160	240	320

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	tl	1	2	3	4
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. Was de aardappels en snijd kleiner. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels afgedekt in 20 minuten gaar. Giet het water weg en laat even uitdampen.
2. Was of schil de wortels en snijd klein. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de wortels in 5-8 minuten beetgaar (of kook met de aardappels mee). Giet het water weg en laat even uitdampen.
3. Haal de sla bladeren los van de krop, spoel onder de kraan en snijd of scheur klein. Spoel de maïs onder de kraan.
4. Hussel de gekookte aardappeltjes met de wortel, sla en maïs en spreid uit op een schaal. Maak een dressing van de mayonaise, mosterd, gesneden dille en citroensap.
5. Laat de tonijn een uitlekken en roer de mosterd-dille dressing en olijfolie extra vierge erdoor. Pureer met een staafmixer tot een redelijk gladde saus en breng op smaak met zout en peper (in plaats van pureren kun je het ook losjes door elkaar roeren). Verdeel de tonijn saus over de salade.

Tip: Je kunt de wortels ook raspen in plaats van koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

