

Mediterrane citroensardines uit de pan

met een frisse avocadosalade en dille

Sardines uit blik hebben misschien een beetje een stoffig imago, maar laat je niet misleiden: dit visje zit boordevol omega-3, calcium en vitamine D. Goed voor je hart, sterke botten en je hersenen. Wat veel mensen niet weten: het inblikproces doet opvallend weinig met de voedingswaarde. Zelfs de vetzuursamenstelling lijkt op die van verse vis. Genoeg redenen dus om sardines een nieuwe kans te geven!

25 min | 675 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
Ui	st	1	2	2	3
Sardines in citroenolie	g	60	120	180	240
Trostomaten	g	150	300	500	600
Witte snelkookrijst	g	75	150	225	300
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	25	50	75	100
Avocado	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel de ui en snijd in ringen. Gebruik de olie van de sardines en verwarm deze in een brede bakpan. Voeg de ui toe en laat rustig karamelliseren. Was intussen de tomaten, snijd klein en bak mee.
2. Breng ondertussen een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
3. Voeg wanneer de tomaten zacht zijn de sardientjes toe en maak kleiner met een spatel of houten lepel. Schenk een klein scheutje water erbij en laat afgedekt 10 minuten op laag vuur rustig stoven. Breng op smaak met de helft van de dille, paprikapoeder, zout en peper.
4. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Maak de salade door het avocado vruchtvlees in blokjes te snijden en te mengen met de rucola en de rest van de dille. Breng op smaak met lekkere olijfolie, azijn, peper en zout.
5. Schep de rijst op de borden en serveer met de citroensardines in tomatensaus en de avocado salade. Maak af met citroen naar smaak.

Tip: Hou je wel van een beetje pittig? Bak dan een kleingesneden rood pepertje mee voordat je de tomaten toevoegt. Zo krijgt het gerecht net wat meer 'spice'!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief