



310 gram
groenten per
portie *

Warme quinoabowl met tonijn

geroosterde bietjes en avocadodressing

Verwarm je aan een heerlijke voedzame bowl met uitgesproken smaken die bijzonder goed bij elkaar passen. De lichtkrokante quinoa, met de zachte avocadodressing en de aardse geroosterde bietjes. Gemaakt in een handomdraai, ook heerlijk als lunch.

30 min | 721 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

Bietenmix	g	175	350	450	600
Rode ui	st	1	2	2	3
Quinoa	g	75	150	225	300
Tonijn op water	g	80	160	240	320
Avocado	st	0.5	1	1	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
Mayonaise	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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Schil de bietjes en de uien, snijd alles in partjes en doe in een ovenschaal of braadslee. Meng met olijfolie, peper en zout en zet 20 minuten in de oven. Besprenkel daarna met balsamicoazijn.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de helft in plakjes. Voor de dressing prak / pureer je de andere helft van de avocado helemaal fijn. Roer de citroensap en mayonaise erdoor en kruid met zout en peper.
4. Spoel de rucola in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Hussel de rucola en de quinoa door elkaar en top af met de geroosterde bietjes, ui, tonijn, avocado plakjes en avocado-dressing.

Tip: Je kunt ook de citroenschil rasp en door het gerecht scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

