



Keto Koolraaptagliatelle met tonijnsaus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Sicilië heeft een lange geschiedenis met tonijn, het is dus geen wonder dat hier veel recepten voor bestaan. Vandaag op het menu: een pastagerecht met tonijn en venkel in een heerlijke tomatensaus. In de Siciliaanse keuken vind je veel Arabische invloeden. Vandaag maken we van koolraap heerlijke koolhydraatarme tagliatelle. Mama Mia! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 516 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
Rode ui	st	1	1	2	2
Romatomaat	st	1	1	2	2
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Tomatenstukjes	g	200	400	400	800
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Koolraap	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
(Balsamic)oazijn	el	1	2	3	4
Kaneelpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 en snipper de ui. Was de tomaat en snijd klein. Was de venkel en snijd klein. Bewaar wat venkelgroen om het gerecht mee te garneren. Laat de tonijn uitlekken in een zeef.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de venkel mee, zet het vuur hoger en schep de tomaat, tomatenstukjes en tonijn erdoor. Pel de knoflook en pers er boven uit. Maak verder op smaak met balsamicoazijn en kaneelpoeder. Laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de laatste 2 minuten de crème fraîche toe aan de saus.
3. Schil intussen de koolraap en snijd deze in plakken van 1-2 cm, snijd of schaaf de plakken vervolgens met een kaasschaaf in dunne, smalle linten (of gebruik een mandoline of een scherp mes). Verhit olie in een bakpan en roerbak de koolraap linten 3-5 minuten. Breng op smaak met zout, peper en olijfolie extra vierge (Als je de koolraap zacht wil, dan kun je een beetje water toevoegen en nog 10 minuten laten stoven).
4. Serveer de koolraaptağıatelle met een flinke schep van de tonijnsaus. Garneer met wat venkelgroen.

Tip: De saus is ook heel erg lekker met venkelzaadjes en geroosterde pijnboomplitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

