



320 gram  
groenten per  
portie \*

## Aardappelsalade met tonijn en mosterd-dille dressing

worteltjes en maïs

Je gaat vandaag een simpele maaltijdsalade maken bomvol smaken die perfect bij elkaar passen. Dille, tonijn en aardappel zijn een gouden trio, waarvan je de restjes de volgende dag kunt opsmullen bij de lunch.

25 min | 634 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	400
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 halveer indien nodig. 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 aardappels 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 beetje 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

