



Salade met gebakken tonijnballetjes en beluga linzen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat deze heerlijke maaltijdsalade op het menu met gebakken tonijnballetjes. De tonijn komt van Fish Tales. De magie van het vissen zit volgens dit bedrijf in het vissen zelf, de verhalen van visserij gemeenschappen en de passie voor het maken van fantastische gerechten. Maar ze staan ook voor respectvol vissen – met oog voor de oceaan, de natuur en toekomstige generaties.

35 min | 712 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
Beluga linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tonijn in water	<i>g</i>	80	160	240	320
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kropsla	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie (extra vierge)	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paneermeel	<i>g</i>	20	40	60	80
Balsamico-azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2

**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 water (of bouillon) in een klein pannetje, spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15-20 minuten gaar. Laat daarna goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook kort.
3. Hak de dille fijn. Laat de tonijn heel goed uitlekken en doe vervolgens in een kom samen met de ui en knoflook en de geraspte kaas. Doe het paneermeel, het ei en de helft van de dille erbij en meng alles door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Hoe fijner het mengsel, hoe gemakkelijker het aan elkaar blijft plakken.
4. Rol kleine, gelijke balletjes van het tonijnmengsel. Verhit olie in een bakpan en roerbak de balletjes rondom goudbruin.
5. Was de sla, laat heel goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was de radijsjes en snijd in plakjes. Verdeel de sla over een grote schaal en leg hierop radijsjes, de tonijnballetjes en beluga linzen. Maak een beetje dressing van de mayonaise, balsamico-azijn en de rest van de dille. Besprenkel de salade hiermee.

Tip: Om de tonijnballetjes lekker te krijgen is het belangrijk om het vocht van de tonijn en de gebakken spinazie zoveel mogelijk eruit te drukken. Geen tijd of zin om balletjes te maken? Het is ook lekker om een grote salade te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

