



Tonijnburgertjes met broccoli

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Het is echt heel leuk en gemakkelijk om zelf tonijnburgertjes te maken. Tonijn past uitstekend in een koolhydraatbewust dieet: het bevat weinig calorieën, nauwelijks koolhydraten en lekker veel eiwit. De groente erbij gaan je smaakpapillen ook nog eens laten tintelen. Za'atar met broccoli, verse munt en bosui. Jammie.

30 min | 523 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
Ei	st	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
Broccoli	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Za'atar kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Verse munt	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Tarwebloem	g	10	20	30	40
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Olie en/of boter	el	1.5	3	4.5	6
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. Klop het ei met de geraspte kaas en bloem los in een ruime kom. Laat de tonijn uitlekken in een zeef en druk het vocht er zoveel mogelijk uit. Snijd de bosui in dunne ringetjes. Doe de tonijn en de helft van de bosui in de kom, breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en schep alles goed door elkaar. Het mengsel mag een beetje plakkerig aanvoelen. Zet 10 minuten in de koelkast.
2. Was de broccoli en snijd in roosjes en de stronk in blokjes. Pel de ui en snijd in partjes. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak de ui samen met de broccoli in ongeveer 10 minuten beetgaar. Voeg de laatste paar minuten de overgebleven bosui toe en bak mee. Maak op smaak met de za'atar en de verse munt.
3. Verhit olie in een grote bakpan en schep kleine hoopjes van het tonijnmengsel in de pan. Druk de hoopjes een beetje plat zodat je kleine burgertjes krijgt. Bak de burgertjes circa 3 minuten per kant op een middelhoog vuur, tot ze stevig voelen en goudbruin kleuren.
4. Serveer de tonijnburgertjes met de broccoli en ui.

Tip: Je kunt de broccoli ook 5-7 minuten stomen of koken in plaats van bakken. Maak een lekker sausje voor erbij: bijvoorbeeld een knoflook-yoghurt saus of een pittige sweet chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

