

Keto tonijnsalade met avocado en koolrabi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Avocado is een klein wonder van de natuur. Het zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om avocado klaar te maken en te eten. Natuurlijk als basis voor guacamole met een beetje olijfolie, limoensap en zeezout. Door een salade of in een soep of smoothie is avocado ook erg lekker. Tip: bewaar de avocado op je fruitschaal naast de bananen, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 515 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
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	100	200	400	400
Avocado	st	0.5	1	1	2
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	g	15	25	25	50
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Kook afgedekt in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af, bestrooi met zout en laat een beetje uitdampen op een plat bord.
2. Was intussen de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees er uit en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken.
3. Klop de mayonaise los met een beetje olie of water. Pers de limoen erboven uit.
4. Hussel alle ingrediënten door elkaar of schik alles in mooie kommen. Breng op smaak met zout en peper en maak af met de zadenmix, de dille en de dressing.

Tip: De salade is ook erg lekker met zoetzure augurken of zilveruitjes. De ingrediënten zijn warm ook heel lekker.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief