



320 gram
groenten per
portie *

Aardappelsalade met tonijn en mosterd-dille dressing

worteltjes en maïs

Vandaag een heerlijk recept voor jong en oud. Als smaakmaker gebruiken we frizzure mosterd-dille dressing van VanTon. Uiteraard zonder suiker, E-nummers, conserveringsmiddelen of andere onnodige ingrediënten. Tel daar de milieuvriendelijke productie op 100% zonne-energie bij op en de salade smaakt nóg lekkerder!

25 min | 697 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Wortel	g	200	400	600	800
Romaanse sla	st	0.25	0.5	1	2
Mais	g	100	200	300	360
Tonijnstukken in water	g	80	160	240	320
Mosterd-dille dressing	ml	20	35	50	70
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Was of schil de aardappels en snijd klein. 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.
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. Lekker met wat mayonaise. Heb je nog wat salade over? Deze is de volgende dag ook heel erg lekker als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

