Orzo met tonijn, venkel en andijvie

met dille-limoenmayonaise

Een gerecht dat je snel en heerlijk op tafel zet. Het voorjaar begint te lonken, dus we kunnen ook heel langzaam weer aan de slag met venkel en andijvie gecombineerd met een fijne dressing. Dille heeft een bijzondere smaak, dus kies zelf hoeveel je in de dressing doet!

20 min | 577 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
Orzo	g	85	170	255	340
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Venkel	st	0.5	1	1	2
Andijvie	st	0.25	0.5	1	1
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Tonijn in water	g	80	160	220	320
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
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 (of bouillon) aan de kook en kook de orzo in 7 minuten gaar. Giet het water af en laat uitstomen. Voeg eventueel een scheutje olijfolie toe zodat het niet blijft plakken.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Snijd de venkel in reepjes. Was de andijvie grondig, laat heel goed uitlekken en snijd in reepjes.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak eerst de venkel en knoflook 3-4 minuten op een hoog vuur. Voeg op het laatste moment de andijvie toe en wok kort mee. Maak op smaak met peper en zout.
4. Hak de dille fijn (bewaar een paar blaadjes ter garnering). Roer de dille samen met het limoensap en -rasp door de mayonaise. Laat de tonijn uitlekken.
5. Meng de orzo met de groente of serveer het in de vorm van een bowl. Verdeel de tonijn erover en besprenkel met de dille-limoendressing.

Tip: Je kunt ook proberen om de andijvie in parten te grillen in een grillpan. Dat geeft een extra bijzondere smaak.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief