



## Keto witlofbootjes met tonijnsalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Wist je dat je witlof ook rauw kunt eten? De bladeren zijn iets bitter, heerlijk knapperig en bovendien hartstikke gezond. Lekker in een salade, maar ook gevuld als een bootje, zoals vandaag op het menu staat. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

10 min | 568 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

|                        |           |      |     |     |     |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Tonijn in water        | <i>g</i>  | 80   | 160 | 240 | 320 |
| Rode ui                | <i>st</i> | 0.5  | 0.5 | 1   | 1   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Bleekselderij          | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.5 | 1   |
| Verse bieslook         | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Gerookt paprikapoeder  | <i>tl</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Avocado                | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Witlof                 | <i>g</i>  | 200  | 400 | 500 | 800 |
| Geitenkaas             | <i>g</i>  | 25   | 50  | 75  | 100 |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |     |
| Olijfolie extra vierge | <i>el</i> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Mayonaise              | <i>el</i> | 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. Laat de tonijn uitlekken. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de bleekselderij en snijd heel klein. Hak ook de bieslook klein.
2. Doe alles in een kom, voeg een scheutje olijfolie en mayonaise toe en breng op smaak met gerookt paprikapoeder, zout en peper. Schep goed door elkaar.
3. Halveer de avocado, haal het vruchtvlees eruit en snijd in kleine blokjes. Schep de avocado voorzichtig door het tonijn mengsel.
4. Maak voorzichtig een aantal mooie bladeren van de witlof los, zonder ze te scheuren. Dit worden de 'bootjes'. Heb je nog witlof over? Dan kun je dat heel klein snijden en door het tonijnmengsel scheppen. Of je kunt er eenvoudig een salade van maken met een scheutje olijfolie extra vierge en wat feta.
5. Verkrumel de feta. Vul de witlofbootjes met de tonijnsalade en strooi de feta erover als topping.

*Tip: Als je de mayonaise vervangt door room of cottage cheese, kun je de bootjes ook even in de oven oppiepen tot een warme maaltijd.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

