



Tonijn in pittige tomatensaus

met quinoa en courgette

Al duizenden jaren wordt quinoa geteeld als voedingsgewas. Quinoa heeft een nootachtige smaak en is een prima vervanger voor rijst, pasta of aardappels. Het past in allerlei gerechten en is ook een heerlijke toevoeging aan salades. Het is geen graan en het bevat geen gluten. Ideaal dus voor een glutenvrij menu.

30 min | 619 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

Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	150	300	400	600
Tomatenpuree	g	35	70	70	200
Quinoa	g	75	150	225	300
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Courgette	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Water	ml	50	100	150	200
Italiaanse kruiden	tl	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. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de peper en snijd in flinterdunne ringetjes. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui, rode peper en knoflook 2 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak kort mee. Voeg de tomaat en het water toe en breng op smaak met Italiaanse kruiden. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen zodat de saus kan indikken.
3. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 10 minuten. Giet het restant water af en laat een paar minuten uitdampen.
4. Roer de tonijn door de pittige tomatensaus. Verwarm nog 2 minuten mee en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Breng op smaak met zout en peper.
5. Was intussen de courgette en snijd in dunne plakken. Bak of grill de courgette met een beetje olie goudbruin. Serveer de quinoa met de tonijn in pittige tomatensaus en de courgette.

Tip: De saus is ook lekker met iets zoets, zoals balsamicoazijn, honing of rozijntjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

