



240 gram
groenten per
portie *

Romige fish pie met tonijn

erwtjes en dille

Een fish pie is een klassieke Britse ovenschotel vol comfort en romigheid. Onderop een laag met heerlijke ingrediënten, bovenop romige aardappelpuree.

35 min | 722 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 (kruimig)	<i>g</i>	300	600	900	1200
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Doperwten	<i>g</i>	100	200	300	350
Tonijn in water	<i>g</i>	80	160	240	320
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappels en snijd in kleine stukken. Kook de aardappels in ongeveer 15-20 minuten gaar.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de radijs in plakjes (je kunt ook de radijs apart houden en een kleine salade maken met dille, olie en citroensap). Laat de doperwten en tonijn uitlekken. Verhit olijfolie in een bakpan en fruit de ui 2-3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de doperwten, radijsjes en tonijn toe en verwarm mee. Breng op smaak met citroensap, zout, peper en de helft van de dille. Verdeel het tonijnmengsel onderin een ovenschaal.
3. Giet de gekookte aardappels af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp met de crème fraîche en eventueel een klein beetje kookvocht tot een romige massa. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de aardappelpuree in de ovenschaal zodat het tonijnmengsel volledig bedekt is. Bak de fish pie nog 10 minuten in de hete oven. Garneer met de overgebleven dille.

Tip: Maak het gerecht van te voren klaar en schuif hem in de oven als je wilt gaan eten. Ook lekker: een beetje panko of paneermeel bovenop voor een krokantlaagje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

