

Verse tonijn met limoenboter

met groene groente en aardappelpuree

Soms heb je niet veel nodig voor een fantastisch gerecht. Deze tonijnsteaks ga je oppeuzelen met lekkere groente, puree en limoenjus. Je kunt een deel van de doperwten en/of courgette ook door de puree stampen en dan krijg je een prachtige groene puree.

30 min | 698 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)	g	300	600	900	1200
Ui	st	0.5	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Doperwten	g	150	300	350	600
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Verse tonijn	g	100	200	250	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Gedroogde oregano	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 20 minuten gaar. Giet af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp tot een smeuïge puree samen met een beetje kookvocht, boter of melk.
2. Pel de ui en snijd in partjes of ringen. Was de courgette en snijd in stukken. Giet de doperwten af en laat uitlekken.
3. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de ui en courgette al roerend 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de doperwten toe en bak mee. Maak op smaak met een beetje limoensap, oregano, peper en zout. Kies of je een deel van de groente door de stamppot wil stampen zodat je een groene stamppot krijgt of hou de groente apart. Beide erg leuk en lekker!
4. Verhit olie en boter in een bakpan en bak de tonijn op hoog vuur kort aan beide kanten (schroei het echt dicht). Rasp de schil van de limoen erover en pers het sap uit. Maak op smaak met peper en zout.
5. Serveer de gebakken tonijn met de groenten en de aardappelpuree. Uiteraard de boter en limoen uit de pan niet vergeten.

Tip: Tonijn moet je niet helemaal doorbakken eten, dat is vloeken in een restaurantkeuken. Bak hem kort aan beide kanten zodat de tonijn van binnen lekker rosé blijft.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief