



Warme bowl met tonijn en avocado-dressing

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Verwarm je aan een heerlijke voedzame bowl met uitgesproken smaken die bijzonder goed bij elkaar passen. De zachte bonen, met de romige avocado-dressing en de aardse geroosterde bietjes. Gemaakt in een handomdraai, ook heerlijk als lunch.

40 min | 656 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
Rode bietjes, rauw	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	3	4
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Avocado	st	0.5	1	1	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Bonenmix	g	100	200	300	400
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Schil de bietjes en pel de uien. Snijd alles in dunne partjes en doe in een ovenschaal of braadslee. Meng met olijfolie, paprikapoeder, peper en zout en zet 20 minuten in de oven. Besprenkel daarna met balsamicoazijn.
2. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de helft in plakjes. Voor de dressing prak / pureer je de andere helft van de avocado helemaal fijn. Roer de citroensap en mayonaise erdoor en kruid met zout en peper.
3. Giet de bonenmix af, spoel onder de kraan en verwarm kort in een kleine pan. Kruid met peper en zout.
4. Spoel de rucola in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Hussel de rucola en de bonen door elkaar en top af met de geroosterde bietjes, ui, tonijn, avocado plakjes en avocado-dressing.

Tip: Je kunt ook de citroenschil raspen en door het gerecht scheppen. De bietjes kun je eventueel zacht koken in plaats van roosteren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

