



Tonijnburgertjes met knoflooksaus en groentelinten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vanavond maak je heerlijke, tonijnburgertjes met een lekkere knoflooksaus. Erbij lange linten van de prei en wortels. Het is iets meer werk dan je van ons bent gewend, maar dan heb je ook wat. Enjoy!

35 min | 604 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
Witte bonen	<i>g</i>	150	300	360	600
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tuinkers	<i>bakje</i>	1	1	1	1
Prei	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Volle yoghurt	<i>ml</i>	40	75	100	150
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Ei	<i>st</i>	1	1	2	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4

**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 en witte bonen uitlekken in een zeef. Pel en snipper de sjalot. Haal de tuinkers van de bodem. Prak de tonijn, 3/4 van de witte bonen, sjalot, tuinkers en geraspte kaas in een diep bord of kom. Klop het ei los, schep erdoor en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Het mengsel mag plakkerig zijn. Zet 10 minuten in de koelkast.
2. Was of schil intussen de wortel en snijd in lange linten. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd vervolgens in de lengte in lange platte linten. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook (of stoom) de wortel en prei 10 minuten. Giet het water af.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en schep hoopjes van het tonijn mengsel in de pan. Druk de hoopjes een beetje plat zodat je kleine burgers krijgt. Bak de burgers 3-5 minuten per kant op een middelhoog vuur, tot ze stevig voelen en goudbruin kleuren. Bak de overgebleven witte bonen even mee.
4. Roer de yoghurt los met mosterd, azijn en olijfolie extra vierge en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de tonijnburgertjes met de groentelinten en druppel de knoflooksaus erover. Garneer met wat tuinkers.

Tip: Heb je geen ei in huis? De burgertjes zijn ook prima zonder ei te maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

