



Salade met gebakken tonijnballetjes en beluga linzen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat deze heerlijke maaltijdsalade op het menu met gebakken tonijnballetjes. De tonijn komt van Fish Tales. De magie van het vissen zit volgens dit bedrijf in het vissen zelf, de verhalen van visserij gemeenschappen en de passie voor het maken van fantastische gerechten. Maar ze staan ook voor respectvol vissen – met oog voor de oceaan, de natuur en toekomstige generaties.

35 min | 585 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
Beluga linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Spinazie	<i>g</i>	50	75	100	150
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tonijn in water	<i>g</i>	80	160	240	320
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kropsla	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paneermeel	<i>g</i>	20	40	60	80
Olijfolie (extra vierge)	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	<i>el</i>	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 water in een klein pannetje, spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15-20 minuten gaar. Laat daarna goed uitlekken.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de spinazie grondig en snijd kleiner. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook kort. Voeg de spinazie toe en bak nog 2 minuten mee tot de spinazie geslonken is. Laat de spinazie heel goed uitlekken en afkoelen in een zeef.
3. Hak de peterselie fijn. Laat de tonijn uitlekken en doe vervolgens in een kom samen met de afgekoelde spinazie. Doe het paneermeel, het ei, de mayonaise en de peterselie erbij en meng alles door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Hoe fijner het mengsel, hoe gemakkelijker het aan elkaar blijft plakken.
4. Rol kleine, gelijke balletjes van het tonijn mengsel. Verhit olie in een bakpan en roerbak de balletjes rondom goudbruin.
5. Was de sla bladeren, laat heel goed uitlekken en snijd of scheur klein. Was de radijsjes en snijd in plakjes. Verdeel de sla over een grote schaal en leg hierop radijsjes, de tonijnballetjes en beluga linzen.

Tip: De tonijnballetjes zijn ook erg lekker als lunch de volgende dag of als eiwitrijke snack met een saus-dipje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

