



300 gram
groenten per
portie *

Mediterrane citroensardines uit de pan

met een frisse avocadosalade en dille

Sardines uit blik hebben misschien een beetje een stoffig imago, maar laat je niet misleiden: dit visje zit boordevol omega-3, calcium en vitamine D. Goed voor je hart, sterke botten en je hersenen. Wat veel mensen niet weten: het inblikproces doet opvallend weinig met de voedingswaarde. Zelfs de vetzuursamenstelling lijkt op die van verse vis. Genoeg redenen dus om sardines een nieuwe kans te geven!

25 min | 686 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
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Sardines in citroenolie	<i>g</i>	60	120	180	240
Cherry tomaten	<i>g</i>	150	300	500	600
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<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. Pel de ui en snijd in ringen. Gebruik de olie van de sardines en verwarm deze in een brede bakpan. Voeg de ui toe en laat rustig karamelliseren. Was intussen de tomaatjes en bak mee tot de velletjes van de tomaten los beginnen te laten.
2. Breng ondertussen een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaat.
3. Voeg wanneer de tomaatjes zacht zijn de sardientjes toe en maak kleiner met een spatel of houten lepel. Schenk een klein scheutje water erbij en laat afgedekt 10-15 minuten op laag vuur rustig stoven. Breng op smaak met de helft van de dille, paprikapoeder, zout en peper.
4. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Maak de salade door het avocado vruchtvlees in blokjes te snijden en te mengen met de rucola en de rest van de dille. Breng op smaak met lekkere olijfolie, azijn, peper en zout.
5. Schep de rijst op de borden en serveer met de citroensardines in tomatensaus en de avocado salade.

Tip: Hou je wel van een beetje pittig? Bak dan een kleingesneden rood pepertje mee voordat je de tomaten toevoegt. Zo krijgt het gerecht net wat meer 'spice'!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

