



290 gram
groenten per
portie *

Linzen-pompoenschotel met tonijn

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Linzen worden al sinds de oudheid gebruikt. Ze zijn rijk aan ijzer en vezels. IJzer zorgt voor een goede doorbloeding en vezels zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft. Linzen zijn een lekkere en veelzijdige vleesvervanger. Vandaag serveren we een lekkere linsenschotel met onder andere pompoen, spinazie en tonijn.

30 min | 589 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	1
Rode paprika	st	0.5	1	1	2
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Linzen	g	180	360	540	720
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Spinazie	g	25	50	75	75
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
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 en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in dunne reepjes.
2. Verhit olie in een grote bakpan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Doe de gesneden pompoen en paprikareepjes erbij en roerbak enkele minuten op een middelhoog vuur.
3. Voeg een scheutje water toe en laat de groenten – afgedekt – ongeveer 15 minuten stoven totdat ze beetbaar zijn.
4. Spoel intussen de linzen in een zeef onder de kraan. Schep de linzen door het pompoenmengsel en warm het goed door. Laat de tonijn uitlekken. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan en laat uitlekken. Voeg de spinazie en tonijn toe aan de pan en warm 2 minuten mee totdat de spinazieblaadjes net niet helemaal geslonken zijn (bewaar wat spinazie voor garnering). Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Serveer de linsenschotel lauw of warm. Garneer met wat spinazieblaadjes.

Tip: De linsenschotel is eventueel ook erg lekker met wat zaden of nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

