



310 gram
groenten per
portie *

Keto tonijnsalade met avocado en koolrabi

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Avocado is een klein wonder van de natuur. Het zit bomvol vitamines en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om avocado klaar te maken en te eten. Natuurlijk als basis voor guacamole met een beetje olijfolie, limoensap en zeezout. Door een salade of in een soep of smoothie is avocado ook erg lekker. Tip: bewaar de avocado op je fruitschaal naast de bananen, zodat deze verder kan rijpen. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 583 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

| | | | | | |
|-----------------|-----------|------|-----|------|-----|
| Koolrabi | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Cherry tomaten | g | 100 | 200 | 400 | 400 |
| Avocado | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Tonijn in water | g | 80 | 160 | 240 | 320 |
| Limoen, sap | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Zadenmix | g | 15 | 25 | 25 | 50 |
| Verse dille | st | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|------------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Mayonaise | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olijfolie extra vierge | 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Kook afgedekt in 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af, bestrooi met zout en laat een beetje uitdampen op een plat bord.
2. Was intussen de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees er uit en snijd klein. Laat de tonijn uitlekken.
3. Klop de mayonaise los met een beetje olie of water. Pers de limoen erboven uit.
4. Hussel alle ingrediënten door elkaar of schik alles in mooie kommen. Breng op smaak met zout en peper en maak af met de zadenmix, de dille en de dressing.

Tip: De salade is ook erg lekker met zoetzure augurken of zilveruitjes. De ingrediënten zijn warm ook heel lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

