



Groene bowl met tonijn en bruine rijst

met een romige tahindressing



ca. 30min



2 personen

Het motto van deze fijne bowl is "snel en knapperig": snel, want peultjes en fijngesneden zeekeel hoeven maar kort in kokend water geblancheerd te worden. En knapperig, want deze bereidingswijze zorgt ervoor dat de groenten hun bite en intens groene kleur behouden. Geserveerd met sappige tonijn, gegrilde courgettereepjes en bruine rijst, vergezeld van een heerlijke tahini dressing.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1x peultjes
- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 25g tahin ¹¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- maatbeker
- bakkwast
- zeef

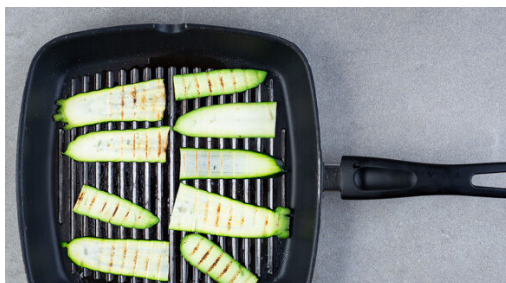
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 40.2g, koolhydraten 69.7g, eiwit 31.4g



1. Courgette grillen

Breng in een middelgrote kookpan 1L licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **courgette** doormidden en dan in hele dunne plakken. Bestrijk ze met 1el olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Verhit een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** in 1-2min aan beide kanten goudbruin.



4. Dressing maken

Giet de **tonijn** af en vang de **olie** op. Klop een **dressing** van de **tonijnolie**, de **tahin**, 1el olijfolie, 1-2el azijn, 1tl mosterd en 2el water.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en kook op middelhoog vuur in 8-10min beetgaar.



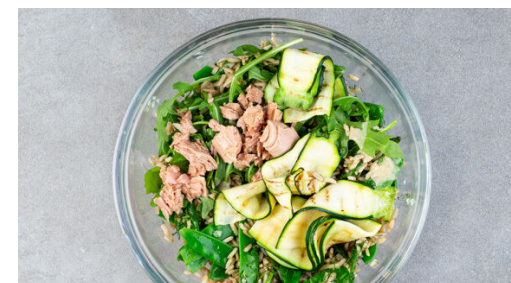
5. Rijst afmaken

Hak de **dille** fijn en meng met de **groenterijst** en de **dressing**.



3. Groenten koken

Verwijder de uiteinden van de **peultjes**. Kook de **peultjes** en de **zeekraal** in de laatste 2min mee met de rijst. Spoel de **rijst** en de **groenten** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Meng de **groenterijst** met de **rucola**, **courgette** en **tonijn**. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper, verdeel over kommen of diepe borden en serveer.