



Tonijnbowl met venkel en courgette

met bruine rijst en tahin-dressing



ca. 30min



2 personen

Tahin is wellicht niet het eerste ingrediënt waar je aan denkt bij een tonijnbowl. Het wordt namelijk vooral gebruikt in gerechten uit het Midden-Oosten. Toch past deze licht bittere sesampasta uitstekend bij de tonijnbowl die je vandaag in elkaar draait. Je gebruikt de tahin in een heerlijke dressing met mosterd en azijn. Erbij maak je gegrilde courgette, venkel met een bite en een portie bruine rijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 venkel
- 1 blikje tonijn in olie ^{4,6}
- 25g tahin ¹¹
- 10g verse dille
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grillpan of koekenpan
- maatbeker
- zeef

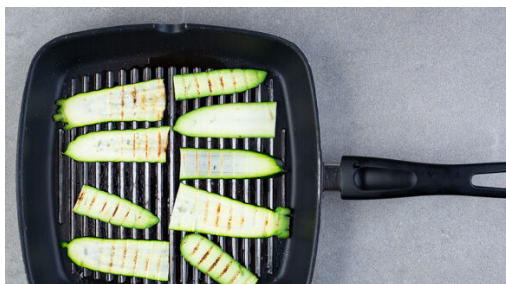
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 40.3g, koolhydraten 62.7g, eiwit 29.2g



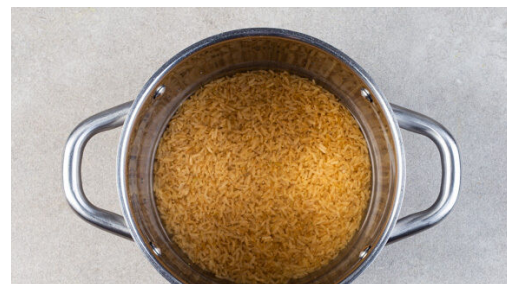
1. Courgette bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **courgette** overdwers en snijd in de lengte in **flinterdunne reepjes**. Hussel de **courgettereepjes** goed om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een droge grillpan (of koekenpan) op hoog vuur en bak de **courgette** in 1-2min per kant goudbruin.



4. Dressing maken

Giet de **tonijn** af in een zeef en vang de olie op. Klop een dressing van de tahin met 1el **tonijnolie**, 1el azijn, 1-2el water en ½tl mosterd.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Rijst verfijnen

Giet de **rijst** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Hak de **dille** grof. Meng de **helft van de dille** met de **rijst** en de **dressing**.



3. Venkel snijden

Halveer de **venkel** in de lengte. Verwijder de **stronk** en **harde stengels** en snijd in **flinterdunne reepjes**



6. Afmaken & serveren

Meng de **rijst** met de **rucola**, **venkel** en **courgettereepjes**. Breng op smaak met peper, zout en evt. azijn en verdeel over de borden. Leg de **tonijn** erbovenop. Garneer met de **rest van de dille** en serveer.