



Tonijnbowl met venkel en courgette

met bruine rijst en tahindressing



ca. 30min



2 personen

Tahin is wellicht niet het eerste ingrediënt waar je aan denkt bij een bowl, maar 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 ^{1,4}
- 25g tahin ³
- 10g verse dille
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1½tl mosterd ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grillpan
- maatbeker
- bakwast
- zeef

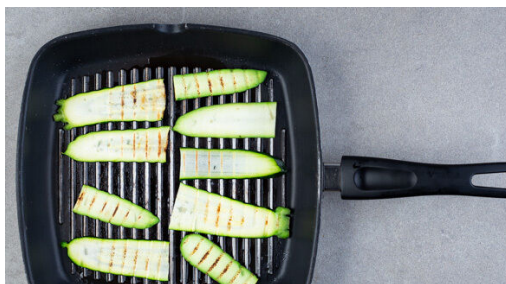
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (1), mosterd (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 32.8g, koolhydraten 62.7g, eiwit 29.2g



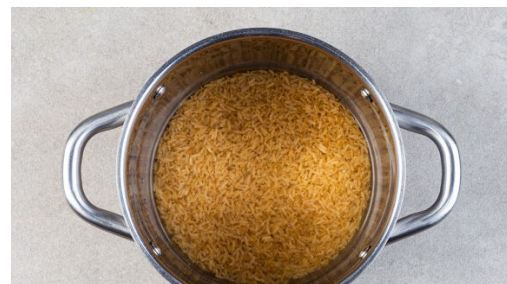
1. Courgette bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **courgette** overdwars en snijd in de lengte in flinterdunne plakken. Meng de **courgette** 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**, **1el tonijnolie**, 1el azijn, 1-2el water en 1½tl mosterd. **Tip:** als je liever een minder sterke vissmaak hebt, kun je ook olijfolie gebruiken in plaats van de **tonijnolie**.



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 de **venkel** in flinterdunne reepjes.



6. Afmaken en serveren

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