



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 fijngesloten 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

- 1 courgette
- 200g voorgedaarde bruine rijst
- 1x peultjes
- 40g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- maatbeker
- bakkwast
- zeef

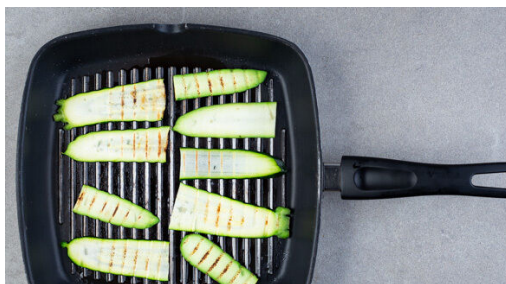
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 35.8g, koolhydraten 84.3g, eiwit 32.0g



1. Courgette grillen

Breng 1L licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in hele dunne plakken. Hussel deze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een grillpan (of gewone koekenpan) op middelhoog vuur en bak de **courgette** 1-2min per kant tot deze goudbruin is.



4. Dressing maken

Giet de **tonijn** af boven een kom, zodat je de **olie** opvangt. Maak 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.



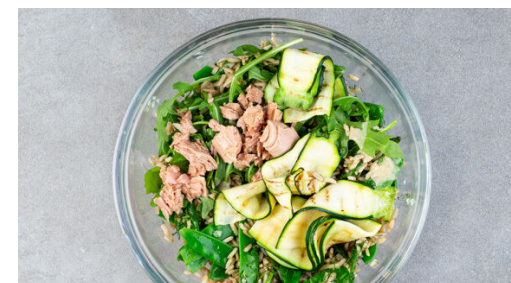
5. Rijst op smaak brengen

Snijd de **helft (of meer) van de dille** klein. Roer de **dille** en de **dressing** door de **groenten** en **rijst**.



3. Groenten koken

Snijd de tipjes van de **peultjes**. Kook de **peultjes** en de **zeekraal** de laatste 2min mee met de rijst. Spoel het geheel in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Meng de **groenten** en **rijst** met de **rucola**, **courgette** en **tonijn**. Kruid met een snuf peper en zout en verdeel het gerecht over grote kommen of diepe borden.