



Bowl met vegan tonijn en venkel

met courgette, bruine rijst en tahindressing



ca. 30min



2 personen

Vegan tonijn is een geweldig product: onzettend lekker, heel veelzijdig en helemaal plantaardig! Vandaag combineer je deze bijzondere visvervanger met de bijzondere, licht bittere smaak van tahin. 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 blik vegan tonijn³
- 25g tahin²
- 10g verse dille
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1½tl mosterd¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

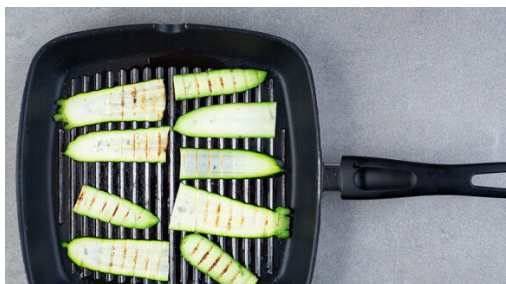
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Mosterd (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 33.6g, koolhydraten 64.4g, eiwit 21.8g



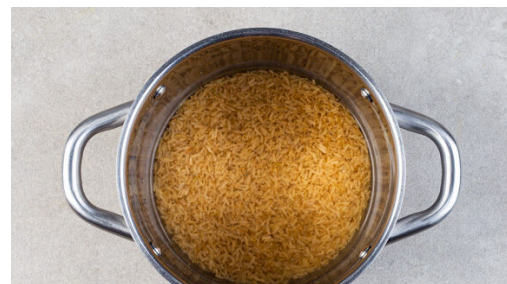
1. Courgette bakken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **courgette** overdwers en snijd in de lengte in flinterdunne 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

Klop een **dressing** van de **tahin**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1-2el water en 1½tl mosterd. Giet de **vegan tonijn** af in een zeef.



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 & 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 **vegan tonijn** erbovenop, bestrooi met de **rest van de dille** en serveer.