



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep tonijn met dille aardappeltjes en geroosterde bleekselderij

HOOFDGERECHT

🕒 45 + 50 minuten

6 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 stronk bleekselderij
- 🛒 2 preien
- 🛒 4 middelgrote uien
- 🛒 6 tenen knoflook
- 🛒 6 el milde olijfolie
- 🛒 1½ kg iets kruimige aardappel
- 🛒 1 biologische citroen
- 🛒 10 g verse dille
- 🛒 800 g witte bonen in blik
- 🛒 640 g tonijn in water in blik

MATERIAAL: bakplaat + bakpapier, vershoud-bakjes

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Snijd de bleekselderij in stukken van 5 cm.
3. Halveer de prei (niet helemaal door) en spoel onder koud stromend water.
4. Snijd in stukken van 5 cm.
5. Snijd de uien in halve ringen.
6. Verdeel de bleekselderij, prei en ui over een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Leg de ongepelde knoflook ertussen.
8. Schep om met de helft van de olie, breng op smaak met peper en rooster ca. 50 minuten in de oven.
9. Boen ondertussen de aardappels schoon, snijd in gelijke stukken van 3 cm en kook ze in 20 minuten gaar.
10. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
11. Meng de helft van het citroenrasp door de aardappelen.
12. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
13. Snijd de dille fijn.
14. Spoel de bonen in een vergiet onder koud stromend water.
15. Laat uitlekken.
16. Giet de tonijn af.
17. Meng de tonijn met de bonen, dille, het citroensap en de rest van het citroenrasp en de rest van de olie.
18. Knijp de geroosterde tenen knoflook erboven uit, breng op smaak met peper en schep om.

TIP 1: Bewaar de aardappelen, tonijn-bonensalade en geroosterde groenten in aparte bakjes max. 3 dagen in de koelkast.

TIP 2: Meng de aardappelen met de geroosterde groenten en de tonijn-bonensalade tot een maaltijdsalade. Lekker met 1 el yoghurt Griekse stijl 0% erdoor.

TIP 3: Verwarm de aardappelen en groenten in de magnetron. Lekker met extra groene kruiden, zoals peterselie of bieslook. Eet de tonijn-bonensalade er koud bij. Lekker met chilivlokken.

TIP 4: Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de aardappelen op hoog vuur, serveer met de groenten en de tonijn-bonensalade. Lekker met een zachtgekookt eitje.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

