



*Ruud 's Kookboek*

***Tonijnrecepten / v3.3***

## **Inhoudsopgave.**

Avocado met tonijnmousse.....	3
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.....	4
Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.....	5
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.....	6
Gegrilde tonijn met tomatensalade.....	7
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.....	8
Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.....	9
Kipcocktail met tonijnsaus.....	11
Mediterrane tonijnsteak.....	12
Pasta met tonijnsaus.....	13
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.....	14
Pizzabollen.....	15
Sandwich met geitenkaas en tonijn.....	16
Sandwich met tonijncrème en artisjok.....	17
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.....	18
Sushi in een glaasje.....	19
Tapasbordje.....	20
Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.....	21
Tonijnburger.....	22
Tonijnburger met Oosterse mayo.....	23
Tonijnfilets.....	24
Tonijnsalade.....	25
Tonijnsaus.....	26
Tonijnsteaks met pestosaus.....	27
Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.....	28
Tonijntosti met ansjovis.....	29
Tortilla met tonijn en courgette.....	30
Veldsla met tonijn.....	31
Viscocktail van ansjovis en tonijn.....	32
Warme pastasalade met tonijn.....	33
Wrap met tonijnsalade.....	34
Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.....	35
Zilvervliesrijst-bowl met tonijn en sugarsnaps.....	36
Gebruikte afkortingen.....	37

## Avocado met tonijnmousse.



**Menugang:** Hapje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Eten met plezier

---

### Ingrediënten

1 avocado  
- dille  
2 el mayonaise  
4 el room, zure  
- sap, citroen-  
60 g tonijn uit blik  
- ui, stukje

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.  
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.  
Schil de avocado.  
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.  
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.  
Schep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

## Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



**Menugang:** Brunch-,  
lunch-, picknickgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

12 sn brood  
1 citroen, geraspt en  
uitgeperst  
150 g fricandea  
50 g kaaskrullen,  
Parmezaanse  
30 g kappertjes  
5 el mayonaise,  
yoghurt-  
- peper  
5 g peterselie  
1 krp sla  
1 tomaat, in plakken  
100 g tonijn, uit blik  
1 ui, rode, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.  
Breng de mayo op smaak met peper en zout.  
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.  
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.  
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.  
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.  
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.  
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.  
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

### Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.  
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Empanada's met pittige tonijn-ui-vulling.



Menugang: Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

250 g bloem  
1 ei  
200 g kaas, room-  
2 el olie, olijf-  
½ tl paprikapoeder,  
gerookte  
1 peper, rode  
10 g peterselie  
160 g tonijnstukken, in  
olijfolie  
3 uien

1 mixer, met deeghaken

### Bereiding.

Splits het ei.  
Kneed met de mixer een soepel deeg van de bloem, roomkaas, eidooier en 1 mp zout. Laat het deeg onder een schone theedoek 15 min. rusten.  
Snipper de uien.  
Halveer de rode peper in de lengte. Verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn. Hak de peterselie fijn.  
Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en rode peper 6 min. op laag vuur zonder te kleuren.  
Laat intussen de tonijn uitlekken. Schep het paprikapoeder, de tonijn en peterselie door het uienmengsel en breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Vorm van elke portie een balletje. Rol elk deegballetje uit tot een deeggrondje van 12-14 cm ø.  
Schep 1/8 van de vulling op het deeggrondje en klap dicht tot een halvemaan-tje.  
Maak zo nog 7 empanada's.  
Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en druk met een vork de naden stevig aan.  
Bestrijk ze dun met het eiwit.  
Bak de empanada's in de oven in 25 min. gaar. Serveer de empanada's warm of op kamertemperatuur.

### Tip:

Empanada's zijn ook heerlijk als hoofdgerecht met een frisse groene salade.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 265  
Eiwit: 11 g  
Koolhydraten: 25 g  
w/v suikers: 3 g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: 38 g  
Zout: 0,3 g



## Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

1 brood, focaccia-  
- kappertjes  
- mozzarella  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten  
4 el tonijn

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1510  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.

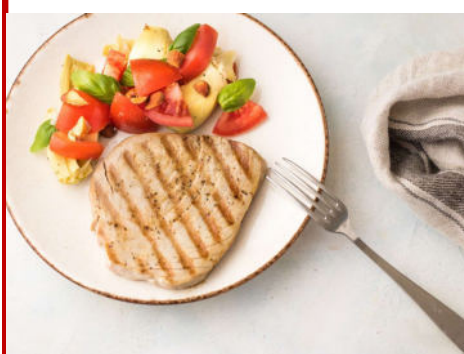
Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.

Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.

Dek het af met de andere helft van het brood. Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

## Gegrilde tonijn met tomatensalade.



Menugang: Bij-, lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 hv amandelen, grof  
gehakt  
1 blk artisjokharten,  
uitgelekt en in vieren  
1 el azijn, balsamico-  
15 g basilicum, alleen  
de blaadjes  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten, in stukjes  
4 tonijnsteaks (à 150 g)  
- zout

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm een grillpan op een hoog vuur.  
Bestrijk de tonijn aan beide kanten met olie en  
bestrooi hem met peper en zout.

Gril de tonijn aan beide kanten in 5-7 min. tot  
de binnenkant mooi rosé is en de buitenkant  
dichtgeschroeid.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan  
en meng deze met de artisjokken, de tomaten  
en in reepjes gescheurde basilicumblaadjes.  
Schep dit om met peper en zout, 2 el olijfolie en  
1 el balsamicoazijn.

Serveer de salade met de tonijn.

## Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Knorr

### Ingrediënten

2 sn brood  
1 ei, gekookt  
1 zk Knorr Kleurrijke  
Groentesoep  
2 el pesto rosso  
1 blk tonijn

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de soep volgens de  
gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Doe de boterhammen in de broodrooster.  
Besmeer de boterhammen vervolgens met de  
pesto.  
Haal de tonijn uit blik.  
Verdeel de tonijn in 4 stukken.  
Verdeel de tonijn over de geroosterde  
boterhammen.  
Snijd de boterhammen diagonaal doormidden.  
Leg een partje ei op ieder stukje brood.  
Verdeel de soep over de kommen.  
Serveer de kommen soep met de toast.



## Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 ansjovis, ingelegde  
1 augurk, zoetzure, kleine, in plakjes  
1 el azijn, balsamico-, wit  
1 el basilicum, verse, gehakte  
4 bollen, Italiaanse  
4 sn brood, wit-, oud, zonder korst  
1 ei  
500 g gehakt, kalfs-, fijn - kappertjes  
150 g mayonaise  
2 el marjolein of oregano, verse, gehakte  
1 el olie, olijf-, extra vergine  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers gemalen

### Bereiding.

Bereid het gerecht voor in de keuken.  
Maal het oude witbrood fijn in de foodprocessor.  
Maak daarna de tonijnmayonaise.  
Doe de wijn samen met de uienringen, de plakjes augurk, de ansjovis en wat vers gemalen zwarte peper in een steelpannetje.  
Brenghet geheel aan de kook en laat de wijn inkoken tot ±75 ml (zonder ui).  
Verwijder de uienringen en de augurk (de ansjovis mag in de wijn blijven) en laat de wijn afkoelen.  
Doe de tonijn in de foodprocessor en maal hem zeer fijn.  
Voeg de mayonaise, de ingekookte wijn en de olijfolie toe.  
Draai de machine totdat er een mooie, gladde saus ontstaat.  
Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper toe.  
Vermeng voor de hamburgers alle ingrediënten vanaf het vlees tot en met de peper.  
Bak een klein proefhamburgertje in een koekenpan en proef.  
Voeg eventueel nog wat zout of peper toe.  
Verdeel het gehakt in 8 porties.  
Plaats een bak-ring op het werkvlak.  
Druk een portie gehakt in de bak-ring.  
Maak de bovenkant mooi vlak.  
Verwijder de ring.  
Vorm zo nog 7 hamburgers.  
Schep ze met een platte spatel van het werkvlak en leg ze op een bord.  
Dek af en zet tot gebruik in de koelkast.  
Gril de hamburgers op de barbecue in 10-15 min. gaar.  
Snijd ondertussen de broodjes door en bestrijk de snijvlakken met een beetje olijfolie.  
Gril ook de snijvlakken van de broodjes.  
Bestrijk alle broodhelften met een laagje tonijnmayonaise.  
Leg ze met de niet besmeerde kant naar beneden op bordjes (per portie gebruik je maar een half broodje).  
Beleg de broodjes met wat gemengde krulsla en een hamburger.  
Garneer met de kappertjes.

### Tip:

Witte balsamico-azijn is verkrijgbaar bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Hij is eventueel te vervangen door witte wijnazijn.

### Ingrediënten (vervolg)

- sla, gemengde  
1 blk tonijnstukjes in  
olijfolie, uitgelekt  
1 ui, in ringen  
250 ml wijn, witte,  
droge, Italiaanse  
- zout

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Kipcocktail met tonijnsaus.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

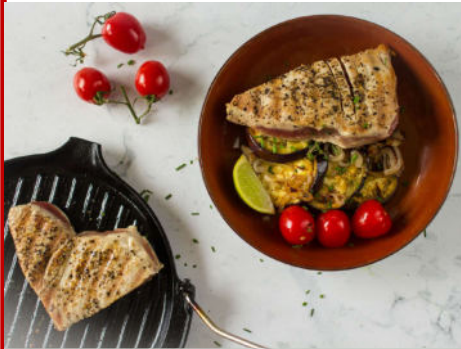
- blad van de  
selderijstengels  
2½ dl bouillon, kippen-  
(van een tablet)  
2-3 stgl bleekselderij  
1 kipfilet  
1 el mayonaise  
- peper  
1 bl tonijn  
2 el yoghurt  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 min.  
gaar.  
Laat het vlees dan afkoelen.  
Snijd het vlees in blokjes of reepjes.  
Maak de bleekselderij schoon.  
Snijd de stengels van de bleekselderij in zeer  
dunne stukjes.  
Hak de bladselderij fijn.  
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken  
(vang het vocht op).  
Verwijder eventuele graten en velletjes van de  
tonijn.  
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht,  
mayonaise, yoghurt, peper en zout.  
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en  
het fijngemaakte blad.  
Verdeel de kip over 4 cocktailglazen en schep  
er de tonijnsaus op.

## Mediterrane tonijnsteak.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Smulweb.nl,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

1 aubergine, in plakjes  
1 el azijn, balsamico-  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 sjalotjes, in dunne  
ringen  
100 g tomaatjes, kers-,  
gehalveerd  
2 tonijnsteaks (à 150 g)  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1785  
**Energie kcal:** 425  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng 1 el olijfolie met een ½ el balsamicoazijn en bestrijk de tonijn hiermee.

Bestrooi de vis met versgemalen peper en zeezout en de aubergineplakken alleen met zout.

Verhit de rest van de olijfolie en bak hierin de sjalotjes 1 min.

Dep de aubergine droog met keukenpapier, voeg ze bij de sjalotjes en bak ze 3 min. mee. Blus af met de rest van de balsamicoazijn en schep de tomaten erdoor.

Verwarm het geheel nog 2 min.

Verhit een grillpan en rooster de tonijnsteak 2-3 min. per kant zodat de binnenkant lichtroze blijft.

Serveer de tonijn op de sjalotjes, de aubergine en de tomaat.

### Tips:

- Combineer dit gerecht eens met rösti of gebakken krieltjes.
- Vervang de tonijn eens door nijlbaars, pangasius, tilapia of zwaardvis.

### Wijntip:

Bij tonijnsteak past een pittige rosé, bijv. een Coteaux du Languedoc.

## Pasta met tonijnsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

200 g artisjokken  
1 el olie  
200 g penne, volkoren of macaroni  
1 kpt saus, tomaten-  
1 sjalot of ui, kleine  
1 blk tonijn, op water (naturel)

**Bereidingstijd:** 15-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 570  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 80 g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de penne in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in vieren. Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Roerbak de artisjokken even mee. Voeg de tonijn en de pastasaus toe en warm dit goed door. Schep de saus door de gare pasta.

### Tip:

Lekker met gestoofde courgette.

## Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte  
- basilicum, verse, fijngehakt (flink veel)  
- olie, olijf-, extra vergine  
100 g olijven, Spaanse, zwarte, gehalveerd  
1 paprika, gele, in kleine blokjes  
1 paprika, groene, in kleine blokjes  
1 paprika, rode, in kleine blokjes  
300 g penne  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 tomaten, rijpe, in blokjes gesneden  
3 blk tonijn, in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken  
1 ui, rode, fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

### Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Pizzabollen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 bl artisjokharten (185 g, Royal Mail)  
6 bollen, Italiaanse  
100 g kaas, jong belegen, geraspt  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, groene - peper  
1 pk Tomato Frito (400 g, Heinz)  
2 bl tonijn (200 g, John West)  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op de grillstand.  
Snijd de Italiaanse bollen overdwers in 3 plakken.  
Pel de ui en snipper hem fijn.  
Was de paprika.  
Halveer de paprika.  
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika.  
Snijd het vruchtvlies van de paprika in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Fruit de ui op matig vuur ± 2 min. in de olie.  
Voeg de paprika toe aan de ui.  
Bak de paprika ± 2 min. mee.  
Voeg de Tomato Frito toe aan het mengsel.  
Breng het mengsel aan de kook.  
Laat het mengsel ± 2 min. zachtjes koken.  
Laat de tonijn uitlekken.  
Laat de artisjokharten uitlekken.  
Snijd de artisjokharten klein.  
Meng de tonijn en artisjokharten door het tomatenmengsel.  
Besmeer de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met dit mengsel.  
Bestrooi de onderste 2 plakken van de Italiaanse bollen met wat kaas.  
Grill de belegde broodplakken en de kapjes van de Italiaanse bollen ± 3 min. midden in de oven tot de kaas is gesmolten en het brood knapperig is.  
Laat de broodplakken afkoelen.  
Stapel de broodplakken op elkaar.  
Serveer de pizzabollen koud.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Sandwich met geitenkaas en tonijn.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte  
1 bjl tonijn  
- walnotenolie  
- witbrood òf toast

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

(Rooster het brood).  
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.  
Bedeck de geitenkaas met tonijn.  
Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

## Sandwich met tonijncrème en artisjok.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

100 g artisjokharten  
(blik), in plakjes  
4 sn brood, donkerbruin  
125 g crème fraîche  
1 el kappertjes  
2 el kruiden, Italiaanse,  
verse, fijngesneden  
- peper  
½ kr sla, ijsberg-  
1 blj tonijn (200 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 245  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer met een staafmixer de tonijn.  
Roer de crème fraîche door de tonijn.  
Roer de kruiden door de tonijn.  
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.  
Beleg het brood met ijsbergsla.  
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.  
Verdeel de artisjokharten en kappertjes over de tonijncrème.  
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.  
Snijd het brood schuin doormidden.

### Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

## Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend  
½ bouillontablet, vis-  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
- paprikapoeder, pikant  
1 peper, chili-, gedroogde  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 tk peterselie, verse  
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)  
4 tonijnsteaks, wit  
1 ui  
1 dl wijn, witte, droge  
- zout

### Bereiding.

Warm de ovengrill voor.  
Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Verkruimel het chilipepertje.  
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.  
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.  
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.  
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.  
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.  
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.  
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).  
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.  
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Hak de peterselie fijn.  
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 2 min.  
Wachttijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 380  
Eiwit: 38 g  
Koolhydraten: 36 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 7 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Sushi in een glaasje.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6-8**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Vrouw**

### Ingrediënten

2 dl azijn, rijst-  
- gember, ingemaakte  
6 vl nori  
2 gls rijst  
- sojasaus  
1 el suiker, kristal-, fijne  
120 g tonijn  
- wasabi  
120 g zalm  
1 tl zout

### Bereiding.

Kook de rijst in 2½ glas water tot dat het water is opgenomen.  
Meng azijn, suiker en zout in een pan.  
Verwarm de zijn langzaam zodat de suiker is oplost.  
Schenk het azijnmengsel op de rijst.  
Meng het azijnmengsel voorzichtig door de rijst.  
Laat de rijst lauw worden.  
Snijd tonijn en zalm in kleine, niet te dikke reepjes.  
Zet de vis koel weg.  
Leg een vel aluminiumfolie op tafel.  
Maak de nori vochtig.  
Stapel de nori, met de gladde kant naar beneden, op elkaar.  
Teken met behulp van een rond glaasje met een scherp mesje de contouren van twee cirkels op de nori en knip ze uit.  
Vul de glaasjes met afwisselend schijfjes nori, rijst (goed aangedrukt), zalm en tonijn.  
Zet de glaasjes tot het opdienen koel weg.  
Serveer er sojasaus, wasabi en/of ingemaakte gember bij.

**Bereidingstijd: 40 min.**  
**Koeltijd: 60 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Tapasbordje.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets  
1 citroen  
1 pt kappertjes  
1 el olie, olijf-  
1 pk Pan Tostado (= toast)  
- peper  
4 tomaten, tros-, kleine  
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe  
1 blk tonijn, naturel  
2 uitjes, rode, kleine  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de vleestomaat.  
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.  
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.  
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.  
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.  
Snijd de uien in ringen.  
Druk de uienringen uiteen.  
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uienringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.  
Snijd een dun plakje citroen af.  
Snijd het citroenplakje in puntjes.  
Garneer de toast met de citroenpuntjes.  
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke scheep tonijn en 1 tl kappertjes.  
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.



## Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000 1997-02

### Ingrediënten

4 augurkjes, cocktail-  
2 el kruiden, groene,  
versgehakte  
(peterselie, bieslook,  
selderij)  
3 el mayonaise  
- peper  
2 tk peterselie  
2 sjalotjes  
4 tomaten, vlees-  
1 bl tonijn, naturel

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.  
Pel en snipper de sjalotjes.  
Scheep de vis met de gesnipperde sjalot door elkaar.  
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden en wat peper.  
Snijd de augurkjes waaivormig in.  
Vul de tomaten met het tonijnmengsel.  
Scheep de mayonaise erover.  
Zet de kapjes er schuin op garneer met een toefje peterselie en augurkjes.

## Tonijnburger



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

4 el dijonnaise  
4 kaiserbroodjes,  
volkoren  
10 g kruidenmix,  
Italiaanse  
3 el olie, olijf-  
- peper  
40 g rucola  
4 tonijnsteaks  
(diepvries)  
- zout

1 broodrooster

### Bereiding.

Laat de tonijnsteaks ontdooien.

Haal de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze fijn.

Hak de ontdooide tonijn fijn.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en snijd de vrucht in partjes.

Meng de tonijn met de kruiden en het citroenrasp en breng op smaak met peper en zout.

Vorm 4 burgers van ca. 10 cm van dit mengsel en haal ze in een diep bord door het paneermeel.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de burgers ca. 2 min. per kant.

Rooster intussen de broodjes in het broodrooster, halveer ze en bestrijk de snijkanten met Dijonnaise.

Verdeel de helft van de rucola over de onderste helft van de broodjes.

Leg er de burgers op.

Verdeel er de rest van de rucola over.

Dek ze af met de bovenste helft van de broodjes en serveer ze met de partjes citroen.

### Tip:

Lekker met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 450

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 5 g

Groente: 10 g

Zout: 1,3 g

## Tonijnburger met Oosterse mayo.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AllerHande,  
Libelle

### Ingrediënten

1 avocado, rijpe  
4 broodjes, chiabatta-  
5-6 cm gember,  
geschilde  
½ komkommer  
150 ml mayonaise,  
halfvolle  
2 el sojasaus, Japanse  
(zoute)  
4 tonijnsteaks (à 100  
g)  
2 uitjes, lente-

**Bereidingstijd:** 18 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 574  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop de mayonaise met de sojasaus.  
Rasp de gember erboven.  
Hak de lente-uitjes fijn en klop deze door de  
saus.  
Bak de tonijn ca.3 min. aan elke kant op de  
grillplaat, zodat de binnenkant rosé blijft.  
Snijd de broodjes open en bak de snijkant  
goudbruin op de grillplaat.  
Snijd de komkommer in plakjes.  
Snijd de avocado in parten.  
Beleg de broodjes met komkommer en avocado.  
Leg de tonijnsteaks erop en lepel er wat saus  
over.  
Klap de broodjes dicht en zet eventueel vast  
met een prikker.

## Tonijnfilets.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 2**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

1 citroen-/limoensap  
- kervel, verse  
1 komkommer  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
- sla, gemengd  
2 tomaten  
4 tonijnfilets  
2 ui, rode

### Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.

Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.

Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.

Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.

Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.

Leg hierop een paar takjes kervel.

Zet de sla koel weg.

Verwarm een grill.

Bestrijk de visfilets met olijfolie.

Strooi er peper en zout over.

Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.

Grilleer de vis in 4 min. bruin en gaar.

Maak de sla aan met *Vinaigrette Metropole*.

Leg de warme visfilets op de salade.

Druppel er citroensap over.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

**Vorb. tijd: - min.**

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Tonijnsalade.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

---

### Ingrediënten

**5 augurkjes**  
**- dille**  
**2 stngl bleekselderij**  
**1 kblk tonijn op olie**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

**Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.**  
**Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.**  
**Snijd de augurkjes in plakjes.**  
**Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.**  
**Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1 tl augurkenvocht en wat dille.**

## Tonijnsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Studentenkeuken

### Ingrediënten

1 el bieslook,  
kleingeknipte  
- peper, versgemalen  
1 el room, zure  
1 kbl tonijn (op water)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker bij gepofte aardappelen.



## Tonijnsteaks met pestosaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

### Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tonijnsteaks (à 150 g)  
- zout

### Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,  
verse  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook, gepeld  
50 ml olie, olijf-  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
50 g pijnboompitten,  
geroosterde  
2 el sap, citroen-  
1 snf zout

### Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

27

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tonijntartaar met pruimen en koffielikeur.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Koffiebean.nl

### Ingrediënten

20 cl koffielikeur/-siroop  
- peper  
20 g pijnboompitten  
50 g pruimen  
500 g tonijnfilet  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de pruimen in een kom.  
Dompel ze volledig onder water.  
Laat ze gedurende 2 min. in de magnetron op 700 watt wellen.  
Laat de pruimen vervolgens uitlekken en hak ze in fijne stukjes.  
Maak de tonijn schoon.  
Snijd deze in kleine blokjes van 5 cm.  
Schil de gember en snijd deze in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.  
Meng de tonijn met de pruimen, de pijnboompitten en de gember.  
Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Giet de koffielikeur in een klein pannetje en breng deze aan de kook.  
Laat de koffielikeur tot de helft inkoken en vervolgens afkoelen.  
Leg een portie tonijntartaar in het midden van het bord en versier vervolgens met de ingekookte, afgekoelde koffielikeur.

### Serveertip:

Serveer met vers gebakken stokbrood.

## Tonijntosti met ansjovis.



**Menugang:** Hapje,  
lunch-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2000-  
03

### Ingrediënten

8 ansjovisfilets  
8 sn brood,  
meergranen-  
4 pl kaas  
4 tl kappertjes  
½ paprika, rode  
1 bl tonijn (op water)

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 300  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 29 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijdt evt. de korstjes van de kaas.  
Snijdt de plakken doormidden.  
Laat de tonijn uitlekken.  
Was de paprika.  
Snijdt de paprika in dunne reepjes.  
Beleg 1 boterham met ½ pl kaas, ¼ deel van tonijn, ¼ deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 tl kappertjes en ½ pl kaas.  
Leg er 1 boterham bovenop.  
Beleg de overige boterhammen op dezelfde wijze.  
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

### Tip:

Voor hapjes snijdt u ze in 8 puntjes.  
Voor de lunch snijdt u ze in 2-en.

## Tortilla met tonijn en courgette.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aardappelgerecht

### Ingrediënten

300 g aardappelplakjes,  
voorgekookte (koeling)  
25 g boter  
1 courgette, kleine  
5 eieren  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
180 g tonijn, in olie  
(blikje)  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de courgette en snijd hem in plakjes.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Giet de tonijn af en vang de olie op.  
Verhit de boter en de olie van de tonijn in een grote koekenpan en bak de uienringen ± 2 min.  
Voeg de aardappelplakjes en de courgette toe en bak nog ± 5 min.  
Schep het gerecht af en toe om en bestrooi het met zout en versgemalen peper.  
Klop de eieren met de oregano, zout en peper los.  
Verdeel de tonijn over het aardappelmengsel en schenk er de losgeklopte eieren over.  
Laat de tortilla op laag vuur met een deksel op de pan in ± 10 min. stollen.

### Tip:

Serveer er gemengde sla bij.

## Veldsla met tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Frank

### Ingrediënten

½ paprika, rode  
150 g sla, veld-  
1 bl tonijn, in olie

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de veldsla.  
Scheur de grote blaadjes wat kleiner.  
Was de paprika, snijd de zaadlijsten eruit en  
snijd de paprika in reepjes.  
Doe de tonijn met de olie in een schaal.  
Trek de tonijn wat uit elkaar.  
Meng de paprika en veldsla erdoor.



## Viscocktail van ansjovis en tonijn.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 ansjovisfilets (blik à  
48 g Deepblue)  
½ komkommer  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit  
100 g tonijn, naturel  
(blik à 200 g John West)  
2 el yoghurt

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Spoel de ansjovisfilets met water af.  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Hak de ansjovisfilets fijn.  
Halveer de komkommer in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.  
Snijd de helft van de komkommer met een  
kaasschaaf in lange repen.  
Snijd de rest van de komkommer in blokjes.  
Meng in een kom de ansjovis, tonijn, yoghurt en  
komkommerblokjes.  
Halveer 10 olijven.  
Maak op 2 bordjes een bedje van  
komkommerrepen.  
Verdeel de viscocktail over de  
komkommerrepen.  
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de  
viscocktail.  
Garneer de viscocktail met de rest van de  
olijven.

## Warme pastasalade met tonijn.



**Menugang: -**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Nierstichting**

### Ingrediënten

**2 augurken**  
**2 el azijn, wijn-**  
**2 tl basilicum,**  
**fijngesneden**  
**4 nst macaroni, lint-**  
**4 el olie, olijf-**  
**- peper**  
**2 el sherry**  
**1 tomaat**  
**100 g tonijn (uit blik)**

### Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes en vermeng deze met de fijngesneden augurk en de in blokjes gesneden tomaat.

Roer de olie, azijn, sherry en basilicum door elkaar.

Breng de dressing op smaak met peper.

Kook de lintmacaroni gaar in kokend water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm intussen de dressing op een laag vuur.

Roer het tonijnmengsel door de lintmacaroni. Giet de warme dressing erover.

33

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**



## Wrap met tonijnsalade.



Menugang: Hapje,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: The answer is  
food

### Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)  
1 stl bleekselderij  
1 el curry  
1 el mayonaise  
½ paprika  
- sla  
160 g tonijn (uit blik)  
2 wraps, kleine

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

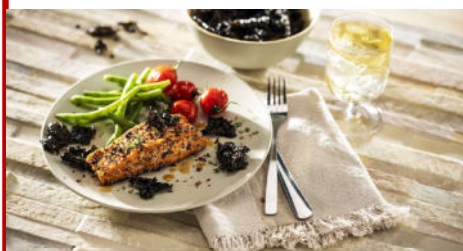
### Bereiding.

Laat de tonijn uit blik uitlekken.  
Doe het in een schaalje.  
Voeg de mayonaise en de curry toe.  
Snijd de bleekselderij, de appel en de paprika in kleine blokjes en voeg die toe aan de tonijn.  
Verdeel de tonijnsalade over de 2 wraps en leg daar nog wat sla bij.  
Rol de wraps vervolgens op.

### Tip:

Pak de wraps, als je ze wilt meenemen, in in zilverfolie om te voorkomen dat ze gaan lekken en neem ze vervolgens mee in een bakje.

## Zalmsteaks met peper en boerenkoolchips.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visrecepten.nl

### Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-  
4 boerenkool- of cavolo  
nero (palmkool)-  
bladeren, grote  
50 g boter  
5 el olie, zonnebloem-  
- peper, vierseizoenen-,  
versgemalen  
6 tk tijm  
4 zalmfilets (à 150 g)  
- zout, grof

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 10-20  
min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

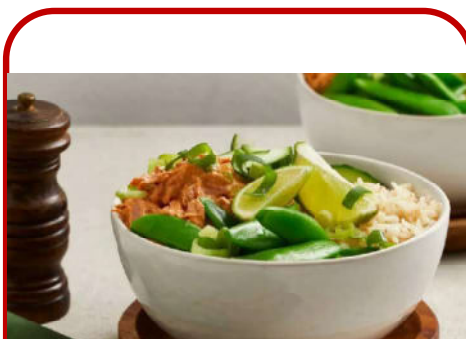
### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150°C.  
Meng 3 el zonnebloemolie in een grote kom met 1 el balsamicoazijn, wat versgemalen peper en 1 snf zout.  
Scheur de koolbladeren langs de dikke nerven in stukken van 4-5 cm.  
Hussel ze door de dressing in de kom en leg de stukken koolblad naast elkaar op de 2 met bakpapier bedekte bakplaten.  
Laat ze in de oven in 10-20 min. krokant worden.  
Controleer na 10 min. en haal de stukken die al krokant zijn van de bakplaat.  
Zet de rest terug in de oven totdat ze ook krokant zijn.  
Controleer elke 2-3 min.  
Laat de krokante boerenkoolchips op keukenpapier afkoelen.  
Haal de tijmblaadjes van de takjes, meng ze met 1 1/2 el versgemalen peper, 1/2 tl zout en 2 el zonnebloemolie.  
Wrijf de stukken zalmfilet in met het pepermengsel.  
Laat een grote koekenpan heet worden op een hoog vuur.  
Smelt de boter in de pan en leg de zalmfilets in de pan.  
Bak ze in 6 min. rondom een beetje bruin.  
Voeg dan 3 el balsamicoazijn aan de pan toe.  
Schud de pan heen en weer.  
Keer de zalmfilets om en schud de pan nog een keer heen en weer.  
Leg de zalmsteaks op warme borden en leg de koolchips ernaast.  
Bestrooi de chips met wat grof zout.

### Tips:

- Lekker met gebakken aardappelpartjes, citroenmayonaise en tomaatjes uit de oven (die kunnen in een ovenschaaltje bij de chips).
- Dit gerecht kun je ook koud serveren.
- Dit gerecht kun je ook maken met kabeljauw, tonijn of zeewolf.

## Zilvervliesrijst-bowl met tonijn en sugarsnaps.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

1 komkommer  
1 limoen  
4 el mayonaise  
1 el olie, sesam-  
300 g rijst, zilvervlies-  
(1 tl sambal)  
400 g sugarsnaps  
2 bl tonijn, op olie,  
uitgelekt  
3 uitjes, lente-/bos- , in  
ringen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 585  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 64 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 155 g  
**Zout:** 1 g

### Bereiding.

Kook de rijst.

Kook de sugarsnaps ca. 4 min. en spoel ze af met koud water.

Halveer de komkommer, verwijder met een lepeltje de zaadlijsten en snijd hem in halve maantjes.

Meng de mayonaise met evt. de sambal, de sesamolie en het sap van een 1/2 limoen.

Meng de helft van de saus en de helft van de bosui door de tonijn en breng de tonijn op smaak met zout en peper.

Schep de rijst in kommen en verdeel de sugarsnaps, komkommer en tonijn erover.

Besprenkel de kommen tenslotte met de overige dressing en bosui.

Snijd de rest van de limoen in partjes en leg ze erop.

### Tip:

Bestrooi het gerecht eens met sesamzaad..

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

