





# Vetzig bord liefde

## Wat heb je nodig voor 2 personen:

- 250 gram tonijnsteak
- 100 gram ongekookte zilvervliesrijst
- 200 gram peultjes
- 2 grote wortelen
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl bouillonpoeder
- 3 volle el Griekse yoghurt
- 1 el crème fraîche
- 2 tl gedroogde of diepgevroren peterselie
- halve teen knoflook
- 1 el roomboter
- 2 el olijfolie
- peper
- zout

Vul een pan met water voor de rijst. Voeg de kerriepoeder, bouillonpoeder en de rijst aan dit water toe. Kook de rijst volgens beschrijving op het pak.

Was de groenten en snijd deze in reepjes. Zet een koekenpan op het vuur met één eetlepel olijfolie. Bak hier de groenten in gaar. Bestrooi met wat peper en zout.

In een schaalje mogen de crème fraîche, yoghurt, fijn geperste knoflook en peterselie. Meng dit goed door elkaar.

Giet de rijst af en meng hier de roomboter doorheen.

Verhit een koekenpan met de andere eetlepel olijfolie. Bestrooi de steak met wat peper en zout naar eigen smaak. Bak de tonijn rosé.

Leg de groenten op een mooi bord met daarnaast de rijst en bovenop de groenten mag de tonijn. De saus serveer je apart.



Kan ik je blij maken met een e-boek vol gezonde tips voor een gezonde levensstijl?

**Klik** op het boek dan ontvang je 't e-boek gratis!

## Disclaimer

Hoewel aan alle pagina's van de programma's van De KoelkastCoach o.a. hetkoelkastcoachdieet, de FATBURN, '30, 60 & 90 DAGEN CHALLENGE en alle recepten', de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. De KoelkastCoach aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid die zou kunnen voortvloeien uit de inhoud van deze programma's.

De programma's geven geen medisch advies. Wanneer men gezondheidsklachten heeft, is het raadzaam ten allen tijde contact op te nemen met zijn/haar eigen huisarts of specialist.

De informatie in deze programma's is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt.

Niets van alle uitgaven mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of delen met derden.

De KoelkastCoach © november 2016