

Tonijn met wilde rijst en gegrilde groenten

Ingrediënten voor vier personen:

2 blikjes Tonijn in Olijfolie à 160 g

200g wilde rijst

1 aubergine

2 courgette

1 zoete paprika

1 teentje knoflook

½ theelepel oregano

1 takje rozemarijn

50 g olijfolie

zout en peper

Bereidingswijze tonijn met wilde rijst en gegrilde groenten:

1. Breng eerst wat water met zout aan de kook en kook vervolgens de rijst gaar.
2. Was ondertussen de courgette, de aubergine en de rode paprika en snij deze in kleine reepjes. Doe er wat peper op en grill ze vervolgens in de pan. Laat de tonijn met de olijfolie uitlekken, maar vang de olie wel op! Verdeel hierna de tonijn in stukken.
3. Hak de rozemarijn in stukjes en meng dit samen met oregano in een kommetje. Voeg de kudden, tonijn en gegrilde groenten toe aan de rijst. Verwarm het geheel en maak het af met wat olijfolie, zout en peper!

Wijnadvies: Bodegas Patricinio Lagrima de Maria Rioja Crianza, Wijnkoperij Henri Bloem Amersfoort