

---

## Gewichtsconsulente Sonja Bakker

### **15. Rijstschotel met tonijn, net even anders**

**Aantal personen: 4**

- . 1 (kleine) ui
- . 3 augurkjes
- . 1 eetlepel olijfolie
- . 1 takje verse tijm
- . 300 gram gekookte rijst
- . 2 blikjes tonijn naturel
- . 1 pot Aardappel Anders Knoflook/Kruiden

Verwarm de oven voor op 200° C.

Pel de ui en snipper deze fijn. Snijd de augurkjes fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit het uitje tot het glazig is. Roer er direct de augurk en tijm door. Schep de gekookte rijst erdoor en doe het geheel in een ovenschotel.

Giet de tonijn af en verdeel die over de rijst en bedek de bovenkant van de schotel met Aardappel Anders Knoflook/Kruiden.

Laat de schotel in het midden van de voorverwarmde oven in ca. 20 minuten gaar worden.

**Bevat per portie van 225 gram: 390 kcal.**

