

Tonijnburger



Bereiding

1. Laat het blikje tonijn uitlekken.
2. Meng de tonijn, havermout, ei, kruiden, citroenrasp tot één geheel
3. Verwarm de olijfolie in een koekenpan.
4. Vorm burgers met eetlepels of gebruik een kookring.
5. Paar minuutjes per kant bakken en klaar.
6. Heerlijk met een groene salade. Of als je in fase 2 van Reflex Natuurlijk (w)eten bent daarbij gebakken aardappel of volkoren spaghetti.
7. Variatietip: ook heerlijk met wat gebakken zeekraal erbij.

Ingrediënten

Ingrediënten deeg:

- 1 blikje tonijn op water of olijfolie
- Beetje citroenrasp (Niet teveel, wij vinden het snel overheersen)
- 3 volle eetlepels havermout
- 1 ei
- Zout en peper
- Kruiden; hier varieer ik vaak mee. Bijvoorbeeld, peterselie, bieslook, oregano, dille, knoflook. Of een meer Aziatische draai met sesamolie- gember – sojasaus – chilipeper. Of de viskruiden van de [Spicy Club, die kun je hier regelen.](#)
- Olijfolie of roomboter

Eet smakelijk.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

