



Tuna melt met kappertjes

en ingelegde rauwkost



ca. 25min



2 personen

Het leven is te kort voor saaie sandwiches! Gelukkig beleg je deze sandwich met een smakelijke mix van tonijn, kappertjes en geurige Thaise basilicum. En dan - hou je vast - laten we er een overvloedige hoeveelheid cheddar overheen smelten. En iedere sandwichspecialist weet natuurlijk dat deze heerlijke vulling nog beter tot zijn recht komt met zelf ingelegde groenten. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 1 bosje radijsjes
- 1 groene chilipeper
- 1 bosui
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 zakje venkelzaad
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 zakje kappertjes
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 4 sneetjes witbrood ¹
- 100g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- azijn
- zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

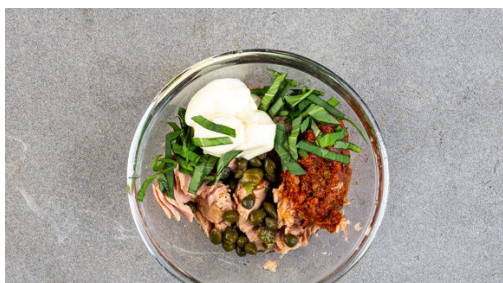
Voedingswaarde per portie

calorieën 780kcal, vet 44.0g, koolhydraten 56.6g, eiwit 32.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** en rasp grof. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Snijd de **bosui** ook in dunne ringen. Pluk de **blaadjes van de Thaise basilicum** en snijd fijn.



4. Tonijnsalade maken

Giet de **tonijn** af en meng met de **kappertjes**, de **Thaise basilicum**, de **helft van de pesto** en 2el mayonaise.



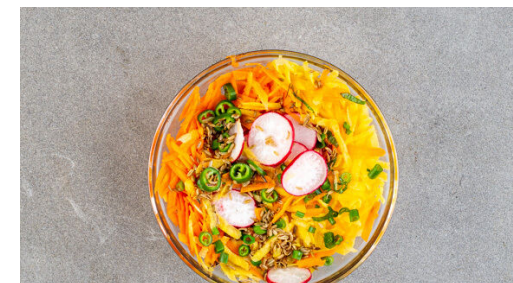
2. Inlegbasis maken

Verhit een droge kleine kookpan op hoog vuur en rooster de **helft van het venkelzaad** ca. 1min. Blus af met 100ml azijn en roer er 2-3el suiker en 1tl zout doorheen. Breng al roerend aan de kook tot suiker en zout zijn opgelost. Schenk er 125ml water bij en haal van het vuur.



5. Toast bakken

Leg **2 sneetjes brood** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met de **tonijnsalade** en bestrooi met de **helft van de kaas**. Leg de andere **2 sneetjes** ernaast en rooster het geheel ca. 4min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is.



3. Groenten inleggen

Leg de **wortel**, **radijs**, **bosui** en **chilipeper** in het **mengsel**, roer goed door en zet opzij om in te laten trekken.



6. Sandwiches beleggen

Laat de **ingelegde groenten** uitlekken in een zeef. Verdeel **1-2el groenten** over elk **belegd sneetje**, druk de **andere sneetjes** erop en snijd diagonaal door. Serveer met de **rest van de groenten**.