



## Italiaans broodje tonijn

met gegrilde groenten en rucola



ca. 25min



2 personen

Vandaag in je box: alle ingrediënten voor een ongecompliceerde baguette, barstensvol Italiaanse grandeur. Je vult de baguettes met gele paprika's en courgettes - op smaak gebracht met mediterrane kruiden - en romige tonijn en gepickelde ui. Erbij nog een rucolasalade met kappertjes en amandel, en het feest is compleet.

### Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 baguettes<sup>1</sup>
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 citroen
- 1 blikje tonijn<sup>4,6</sup>
- 100g rucola
- 1 zakje kappertjes
- 25g amandelschaafsel<sup>15</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise<sup>3</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn<sup>17</sup>

### Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- zeef

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), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 952kcal, vet 53.6g, koolhydraten 82.0g, eiwit 35.7g



#### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160° hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **courgette** in dunne plakken.



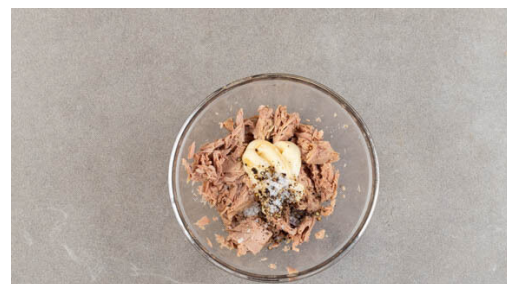
#### 4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en roerbak de **groenten** en de **Italiaanse kruidenmix** 7-8min, tot de groenten beetgaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.



#### 2. Ui inleggen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes en meng ze met 1/2tl zout, een snuf suiker en 2el balsamicoazijn.



#### 5. Tonijn afmaken

Pers de **citroen** uit. Giet de **tonijn** af in een zeef. Meng de **tonijn** met **2el citroensap**, 2el mayonaise en 2el water. Breng op smaak met zout en peper naar wens.



#### 3. Baguette afbakken

Bak de **baguettes** in 6-8min af in de oven, en laat ze dan iets afkoelen.



#### 6. Salade maken

Laat de **ui** uitlekken maar vang het **inlegmensen** op. Meng het **mengsel** met de **rucola**, **1el citroensap**, 1el olijfolie en zout en peper naar wens. Snijd de **baguettes** open en vul ze met de **groenten**, de **tonijn**, de **ui** en de **helft van de rucola**. Meng de **rest van de rucola** met de **kappertjes** en de **amandel** en serveer met de **baguettes**.