

DINNERLY



Pita's met tonijn, tomaat en gesmolten kaas met gebakken zoete aardappelfriet



ca. 40min



2 personen

Tonijnfans opgelet: we presenteren vandaag de perfecte combinatie van krokant pitabrood, gesmolten kaas en malse tonijn – wat in de VS een "tuna melt" wordt genoemd. Daarbij serveren we gebakken friet van zoete aardappel. Ook fijn: je hebt er alleen een oven voor nodig, dus lekker weinig afwas!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 50g geraspte jong belegen kaas ⁷
- 1 pak volkoren pitabrood ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier

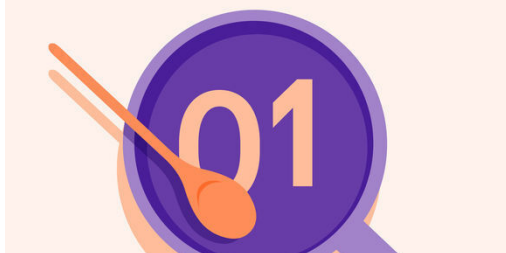
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 988kcal, vet 43.3g, koolhydraten 98.8g, eiwit 40.8g



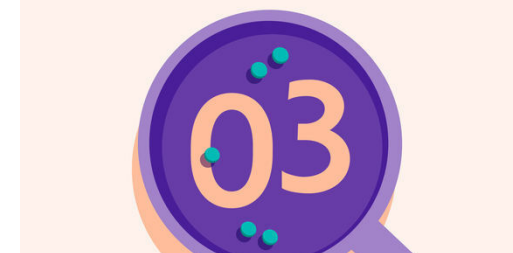
1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in friet van ca. 2cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie, ½tl peper en ½tl zout en bak ze ca. 20min in de oven (de **friet** hoeft nog niet gaar te zijn).



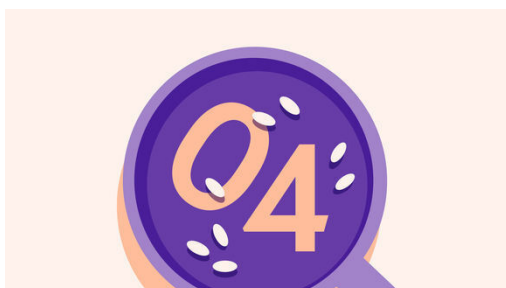
2. Groenten snijden

Pel de **ui** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de hard kern van de **tomaat** en snij het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1,5cm. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Tonijn mengen

Meng de **tonijn met olie** met de **kaas, ui**, knoflook, 2el mayonaise, 1el (wittewijn)azijn en breng op smaak met peper en zout.



4. Pita's beleggen

Leg de **pita's** op een tweede bakplaat met bakpapier en bestrijk gelijkmatig met het **tonijnmengsel**. Verdeel de **tomaat** erover. Zet de **pita's** na ca. 20min baktijd bij de **zoete aardappel** in de oven en bak alles nog 7-11min.



5. Afmaken en serveren

Haal de **friet** en **pita's** uit de oven als de **zoete aardappel** gaar is en de **kaas** over de **tonijn** gesmolten en goudbruin is. Schep op borden en serveer.



6. Meer kan altijd

Om een echt traditionele tuna melt te maken kun je ook nog wat kleingesneden selderij of ingelegde groenten door de tonijn mengen. Of maak de tonijn nog romiger met meer mayonaise.