



Frans broodje tonijn

met hardgekookt ei en olijven



ca. 30min



2 personen

Het is geen geheim dat Frankrijk de moeder van de haute cuisine is. Maar wie wist dat de Fransen zich ook niet hoeven te verstoppen als het op streetfood aankomt? Pan bagnat is hiervan een goed voorbeeld: een broodje met tonijn, gekookt ei, olijven en een romige saus die je in mum van tijd naar de bruisende markten van Nice voert. Bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 rode paprika
- 1 pastinaak
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje groene olijven
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 49.6g, koolhydraten 44.0g, eiwit 30.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Schil of schrob de **pastinaak** evt. en snijd ze in staafjes.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **pastinaak** en de **helft van de paprika** met ½tl zout toe en laat afgedekt ca. 8min zacht garen, roer regelmatig om. Neem de deksel van de pan en bak de **groenten** in ca. 2min goudbruin.



3. Ei koken

Voeg de **eieren** voorzichtig toe aan het kokende water en kook ze in ca. 8min hard. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en pel ze. Bak de **ciabatta's** in 6-8min af in de oven.



4. Komkommer inmaken

Meng 1el azijn met ½tl honing en een snuf zout. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes en meng met de **dressing**.



5. Saus maken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **helft van de goulashkruiden**, 2tl azijn en 3el mayonaise. Snijd de **olijven** in ringen. Giet de **tonijn** af in een zeef en meng met de **olijven**. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **eieren** in plakjes. Snijd de **ciabatta's** open. Bestrijk met de **saus**. Beleg de **broodjes** naar wens met de **ingemaakte komkommer**, de **rauwe paprikareepjes**, de **tonijn**, de **ei** en de **basilicum**. Serveer met de **gebakken groenten** en de **rest van de komkommer**.