



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 paprika en courgette - 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 paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 baguettes¹
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blikje tonijn in pekel⁴
- 100g rucola
- 1 zakje kappertjes
- 25g amandelschaafsel¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- balsamicoazijn¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 37.1g, koolhydraten 85.2g, eiwit 30.1g



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.



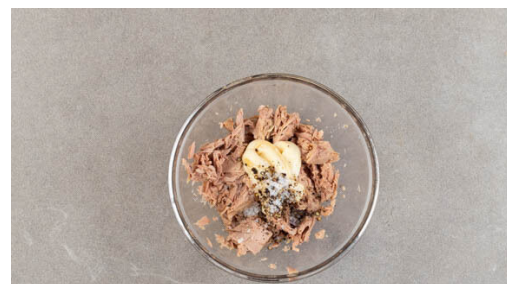
4. Groenten bakken

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 peper en zout.



2. Ui inleggen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes en meng ze met een ½tl 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 peper en zout 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 peper en zout 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**.