

DINNERLY



Special: Sesambagel met tonijn en kaas en rucolasalade met tomaat



ca. 25min



2 personen

Hoewel de bagel tegenwoordig vooral met Noord-Amerika wordt geassocieerd, komt hij eigenlijk uit de Joodse gemeenschappen in Polen. De herkenbare vorm met een gat in het midden heeft niet alleen het voordeel dat het deeg gelijkmatig kan worden gebakken: bagels kunnen zo ook gemakkelijk op touwtjes of stokjes worden vervoerd en te koop worden aangeboden. Lekker én praktisch dus!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 2 bosuien
- 2 tomaten
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 100g rucola
- 2 bagels ^{1,6,11}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1,5tl mosterd ¹⁰
- 1,5tl honing
- mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 759kcal, vet 42.5g, koolhydraten 59.5g, eiwit 37.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **tonijn** af en laat uitlekken. Snij de **bosuien** in dunne ringen. Meng de **bosui** met de **tonijn**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verwijder de harde kern van de **tomaten**. Snij **1 tomaat** in dunne plakken en de **andere tomaat** in blokjes van ca. 1cm. Rasp de **kaas** fijn.



2. Dressing maken

Maak een **dressing** van 2el olijfolie, 1tl azijn, 0,5-1tl honing en 0,5-1tl mosterd. **Tip:** Als je de **rucola** iets te pittig vindt, dan kun je als tegenhanger wat meer honing aan de **dressing** toevoegen.



3. Bagels roosteren

Snij de **bagels** open en leg de **helften** op een bakplaat met bakpapier. Rooster ze 2-4min in de oven, tot ze warm en een beetje knapperig zijn. Haal de bakplaat uit de oven en leg de bovenste **bagelhelften** opzij.



4. Bagels bakken

Bestrijk de onderste **bagelhelften** met het **tonijnmengsel**. Strooi de **kaas** erover en bak nog 3-4min in de oven op dezelfde bakplaat, tot de **kaas** gesmolten is. Bestrijk de bovenste **bagelhelften** met 1el mayonaise. **Tip:** Heb je een oven met grillfunctie? Dan kun je die in deze stap gebruiken om de **kaas** goudbruin te kleuren.



5. Afmaken en serveren

Beleg de onderste **bagelhelften** met **1/4e van de rucola** en de **plakjes tomaat** en leg de bovenste **bagelhelften** erop. Meng de **rest van de rucola** met de **tomatenblokjes** en de **dressing** en serveer bij de **bagels**.



6. Sharing is caring

Komen er onverwachts meer mensen ontbijten? Dan kun je de bovenste **bagelhelften** ook apart beleggen en serveren. En voor extra toppings kun je denken aan roomkaas, komkommer, gerookte zalm of avocado.