



V1: Vegetarisch broodje tonijn

met gebakken groenten en rucola



ca. 25min



2 personen

Pan Bagnat is een populaire tonijnsandwich die wordt gegeten door de rich and famous aan de Franse Riviera. Wij maken een allemansvriend van deze specialiteit uit Nice door vegan tonijn te gebruiken. Erbij maak je goed gekruide paprika en courgette met een stevige bite, ingelegde ui en een verrukkelijke rucolasalade met een zuurtje van citroen. Égalité pour tous!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 baguettes¹
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blik vegan tonijn⁶
- 1 onbehandelde citroen
- 100g rucola
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

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

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), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

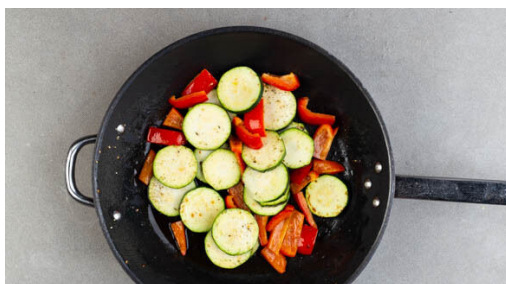
Voedingswaarde per portie

calorieën 762kcal, vet 30.6g, koolhydraten 96.8g, eiwit 25.4g



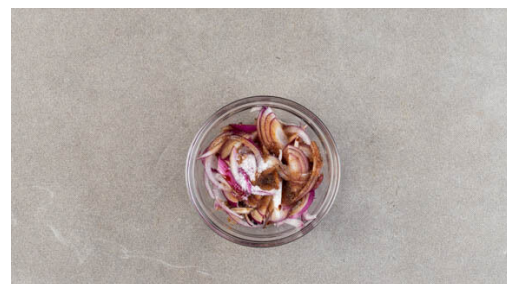
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, en snijd 'm in vieren. Snijd de **paprikakwartten** overdwars door en vervolgens in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm.



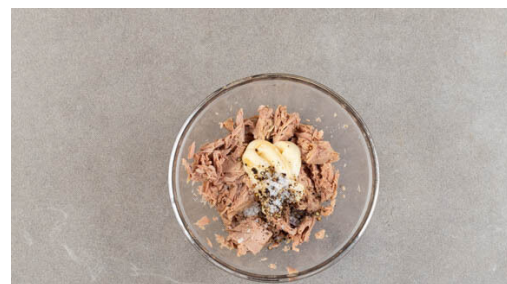
4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **courgette** en **kruidenmix** toe en bak 7-8min tot de **groenten** beetgaar zijn. Roer regelmatig en breng op smaak met peper en zout.



2. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Doe in een kommetje en breng op smaak met een ½tl zout, 1 snuf suiker en 2el balsamicoazijn en kneed voorzichtig. Zet opzij voor later.



5. Tonijn verfijnen

Laat de **vegan tonijn** uitlekken in een zeef. Pers de **citroen** uit. Meng de **tonijn** met 2el mayonaise, **2el citroensap** en 2el water. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broodjes opbakken

Bak de **broodjes** in ca. 8min knapperig op een ovenrooster. Leg apart om af te koelen.



6. Salade maken

Giet de **ingelegde ui** af in een slakom en zet apart. Klop een dressing van het **uivocht** met 1el olijfolie, **1el citroensap** en een snuf peper en zout. Schep de **rucola** erdoorheen. Snijd de **broodjes** open en beleg met de **vegan tonijn**, **groenten**, **ui** en de **helft van de salade**. Garneer de **rest van de salade** met de **kappertjes** en serveer erbij.