

DINNERLY



Bagel met tonijn en zuurkool en knapperige appel-venkelsalade



ca. 25min



2 personen

Zuurkool en tonijn is misschien niet de meest voor de hand liggende combinatie, maar wij vinden 'm verrassend lekker! We beleggen er vandaag een knapperige sesambagel mee en maken het af met een zoetige salade van appel en venkel. Dat moet je gewoon proberen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g verse bieslook
- 1 venkel
- 1 appel
- 1 pakje wijnzuurkool
- 2 bagels ^{1,6,11}
- 1 blikje tonijn ^{4,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ³
- 2tl mosterd ¹⁰
- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- keukenrasp
- zeef
- garde

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 47.5g, koolhydraten 69.3g, eiwit 31.0g



1. Dressing maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bieslook** fijn en zet opzij. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 2el azijn, 2tl honing en 2tl mosterd.



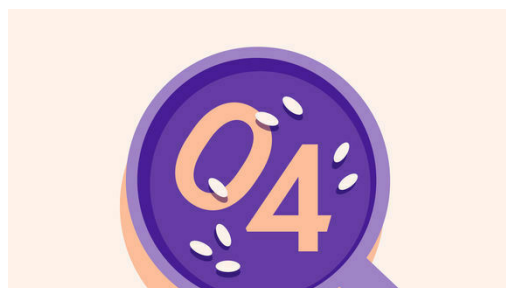
2. Venkel snijden

Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en snij 'm in dunne plakken.



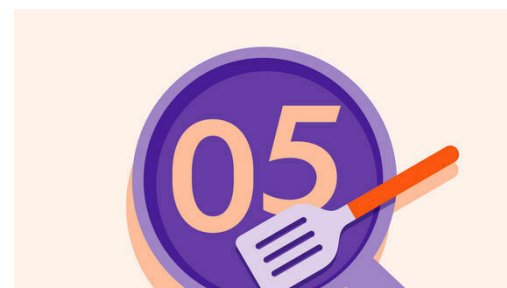
3. Salade maken

Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en rasp het **vruchtvlies** grof. Meng de **venkel** en de **appel** grondig met de **dressing**. Spoel de **zuurkool** af in een zeef en knijp er zoveel mogelijk vocht uit.



4. Bagels bakken

Snij de **bagels** open, leg ze op een bakplaat en bak ze 3-4min, tot ze goudbruin en een beetje krokant zijn. Giet de **tonijn** boven een kom af, zodat je de **olie** opvangt. Maak een **dressing** van **3/4e van de tonijnolie**, 2el mayonaise en de **bieslook**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng de **zuurkool** met de **dressing** (zie ook de tip in stap 6).



5. Afmaken en serveren

Beleg de **bagels** met de **tonijn** en de **zuurkool** en klap ze dicht. Serveer ze met de **appel-venkelsalade**.



6. Samen sterk

Als je wilt kun je de tonijn ook met dressing op smaak brengen. Meng 'm dan gewoon samen met de zuurkool door de bieslookdressing en voeg evt. wat meer mayonaise toe zodat het geheel lekker romig blijft. Breng op smaak met peper en zout en beleg je bagels ermee. Smakelijk eten!