



Italiaans broodje tonijn

met gegrilde groente 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
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- citruspers
- 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. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160° hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne plakken.



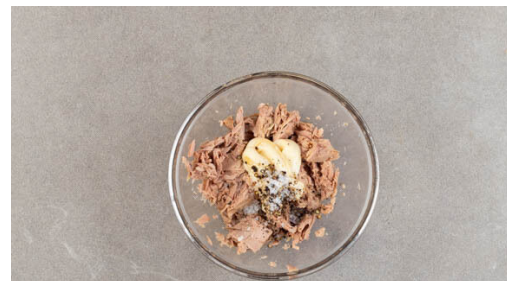
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **groente** toe met de **kruidenmix** en roerbak 7-8min, tot de **groente** beetgaar is. Kruid met een snuf peper en zout.



2. Ui inleggen

Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Meng deze met een ½tl zout, een snuf suiker en 2el balsamicoazijn.



5. Tonijnsalade maken

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 even afkoelen.



6. Salade maken

Laat de **ui** uitlekken boven een kommetje om het **inlegvocht** op te vangen. Meng het **vocht** met de **rucola**, **1el citroensap**, 1el olijfolie en wat peper en zout. Snijd de **baguettes** open en vul ze met de **groente**, 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**.