



Varkensvlees tonnato

met gebakken groenten en basilicum



30-40min



2 personen

Vitello tonnato is een bekend voorgerecht uit de Italiaanse keuken. Traditioneel een koud gerecht van dunne plakjes kalfsvlees met een rijke tonijnsaus. Wij wilden je iets serveren dat verwarmt en vult, terwijl je het toch met Italiaanse flair op tafel kunt gooien. Het resultaat is mals varkensvlees met gebakken courgette en aubergine, een fijne tonijnsaus en verse basilicum.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 2 sjalotjes
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 2 varkenslapjes
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- mayonaise ³

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- keukenrasp
- citroenpers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 761kcal, vet 52.3g, koolhydraten 28.6g, eiwit 49.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven tot 220°C (240°C hetelucht). Snijd de **courgette** en de **aubergine** in dunne plakken. Snijd de **tomaten** in reepjes.



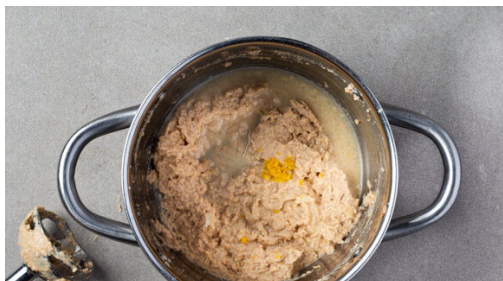
2. Groenten bakken

Verdeel de **courgette** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie over, bestrooi de **groenten** met een snuf zout en peper en bak ze in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



3. Saus voorbereiden

Pel en snijd de **sjalotjes** in hele dunne ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Saus maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **knoflook** en ca. **2/3e van de sjotjes** toe en bak 3min. Voeg de **tonijn in olie** toe, roer door en neem de pan van het vuur. Voeg 2el mayonaise toe en pureer glad. Breng de **saus** op smaak met de **citroenrasp** en het **citroensap**, voeg evt. wat olijfolie toe en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** in ca. 3min per zijde goudbruin aan. Voeg in de laatste minuut de **rest van de sjalotjes** toe en bak mee. Draai het vuur uit en laat het **vlees** ca. 2min rusten in de pan.



6. Serveren

Verdeel de **ovengroenten** over de borden en verdeel de **tomaat** en **gebakken sjalotjes** erover. Leg het **vlees** erop en schep de **tonijnsaus** erover. Scheur de **basilicumblaadjes** erover.