

DINNERLY



Pita's met tonijn, tomaat en gesmolten kaas met gebakken zoete aardappelfriet



ca. 40min



2 personen

Tonijnfans opgelet: we presenteren vandaag de perfecte combinatie van krokant pitabrood, gesmolten kaas en malse tonijn – wat in de VS een "tuna melt" wordt genoemd. Daarbij serveren we gebakken friet van zoete aardappel. Ook fijn: je hebt er alleen een oven voor nodig, dus lekker weinig afwas!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 blikje tonijn in pekel ²
- 100g jonge geraspte kaas ⁴
- 1 pak volkoren pita's ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1073kcal, vet 38.1g, koolhydraten 124.9g, eiwit 45.9g



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil in frieten** van ca. 2cm dik. Hussel deze om met 1el olijfolie, ½tl peper en ½tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 20min in de oven (de **friet** hoeft dan nog niet helemaal gaar te zijn). Wentel de **friet** halverwege de baktijd.



2. Groente snijden

Pel de **ui** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de hard kern van de **tomaten** en snij het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Tonijn mengen

Giet de **tonijn** af en meng met de **kaas, ui**, knoflook, 2el mayonaise, 1el (lichte) azijn en kruid met een snufje peper en zout.



4. Pita's beleggen

Leg de **pita's** op een tweede bakplaat met bakpapier en bestrijk gelijkmatig met het **tonijnmengsel**. Verdeel de **tomaat** erover. Zet de **pita's** na ca. 20min baktijd bij de **zoete aardappel** in de oven en bak alles nog 7-11min.



5. Afmaken en serveren

Haal de **friet** en **pita's** uit de oven als de **zoete aardappel** gaar is en de **kaas** over de **tonijn** gesmolten en goudbruin is. Schep op borden en serveer.



6. Meer kan altijd

Om een echt traditionele tuna melt te maken kun je ook nog wat fijngesneden selderij of ingelegde groente door de tonijn mengen. Of maak de tonijn nog romiger met meer mayonaise.