

DINNERLY



V2: Vegetarische tuna melt met rode biet met gesmolten kaas op pitabrood



ca. 25min



2 personen

Heb je wel eens van tuna melt gehoord? Een heerlijke Noord-Amerikaanse sandwich met daarop een mengsel van tonijn, mayonaise en groente, én natuurlijk een laag gesmolten kaas. Wij maken vandaag een vegetarische versie met volledig plantaardige tonijn en rode biet. In plaats van sandwich-brood gebruiken we knapperig gebakken pita's. Nog een snelle appelsalade erbij maken en we zijn helemaal blij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 rode biet
- 1 blik vegan tonijn ⁶
- 1 pak pita's ¹
- 100g jonge Goudse, geraspt ⁷
- 1 groene appel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½tl mosterd ¹⁰
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- keukenrasp

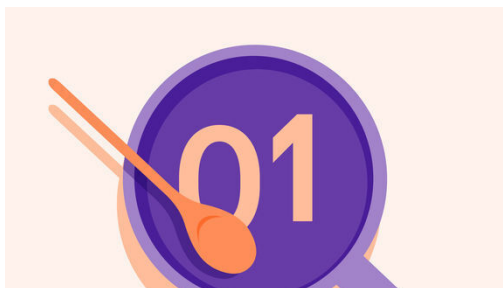
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

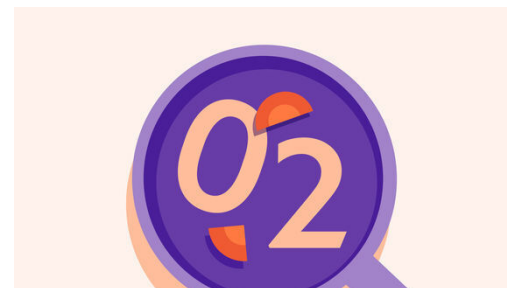
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 897kcal, vet 43.0g, koolhydraten 89.0g, eiwit 36.3g



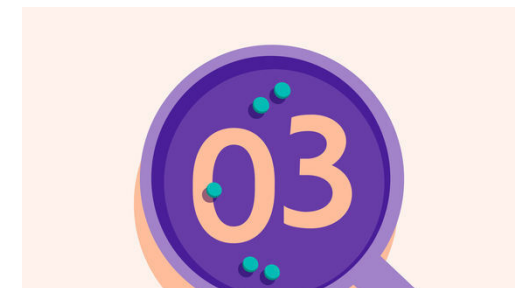
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven met grillfunctie of boven-/onderhitte voor op 250°C – haal eerst de bakplaat eruit. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne repen. Schil de **rode biet** en rasp grof. Tip: **rode biet** kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



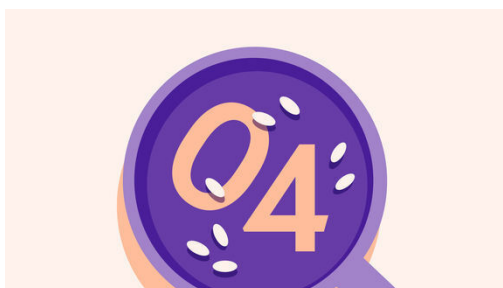
2. Tonijnmengsel maken

Giet de **vegan tonijn** af en meng met de **ui**, **rode biet**, 2el mayonaise, 1el azijn en ½tl zout.



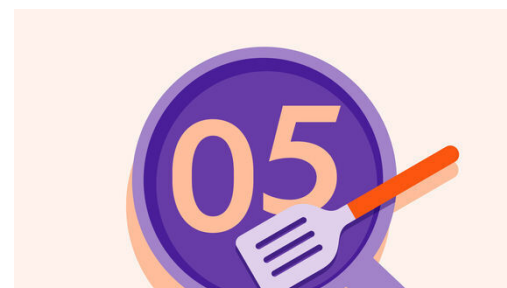
3. Pita's bakken

Leg de **pita's** op een bakplaat met bakpapier. Beleg met het **tonijnmengsel** en strooi de **helft van de kaas** erover. Grill 6-7min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is en de randen van de **pita's** knapperig zijn. (De **rest van de kaas** kun je in een ander recept gebruiken.)



4. Appel op smaak brengen

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, ½tl mosterd en een snuf peper en zout. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het **vrucht vlees** in dunne plakjes. Meng ze met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pita's** en **appelsalade** op borden en serveer.



6. Zure noot

Heb je ook zo'n pot augurken in de koelkast staan die nooit op lijkt te gaan? Vandaag kun je ze eindelijk gebruiken! Snij ze in blokjes en meng ze door de tonijn. Kappertjes over? Die mogen er ook in. Zo geef je de tonijn een lekkere bite en zuur accent.