



V2: Luxe broodje vegetarische tonijn

met gebakken groente en rucola



ca. 25min



2 personen

Pan Bagnat is een populaire tonijnsandwich die wordt gegeten door de rich and famous aan de Franse Riviera. En vandaag draai je 'm lekker zelf in elkaar met vegan tonijn! Erbij maak je goed gekruide paprika en courgette met een stevige bite, ingelegde ui en een verrukkelijke rucolasalade met een zuurtje van citroen. Égalité pour tous!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 baguettes¹
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blik vegan tonijn⁶
- 1 onbehandelde citroen
- 100g rucola
- 1 zakje kappertjes

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.

Kooktip

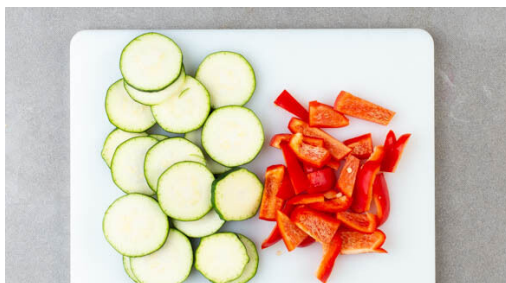
Als je het recept helemaal vegan wilt maken, kun je vegan mayonaise gebruiken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

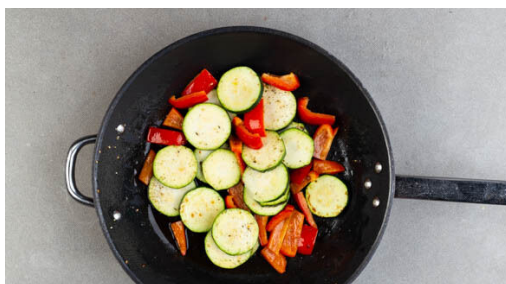
Voedingswaarde per portie

calorieën 767kcal, vet 30.6g, koolhydraten 97.6g, eiwit 25.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, en snijd 'm in vieren. Snijd de **paprikakwartten** overdwars door en vervolgens in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in plakken van ca. 1cm.



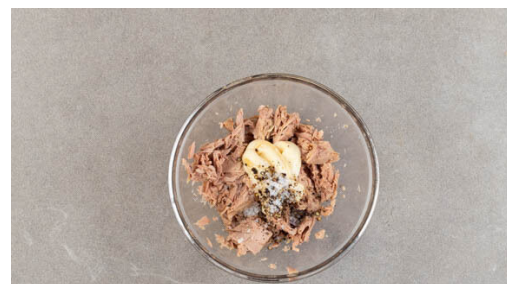
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **courgette** en **kruidenmix** toe en bak 7-8min tot de **groente** beetgaar is. Roer regelmatig en breng op smaak met peper en zout.



2. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Doe in een kommetje en breng op smaak met een ½tl zout, 1 snuf suiker en 2el balsamicoazijn en kneed voorzichtig. Zet opzij voor later.



5. Vegan tonijn verfijnen

Laat de **vegan tonijn** uitlekken in een zeef. Pers de **citroen** uit. Meng de **vegan tonijn** met 2el mayonaise, **2el citroensap** en 2el water. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broodjes opbakken

Bak de **broodjes** in ca. 8min knapperig op een ovenrooster. Leg apart om af te koelen.



6. Salade maken

Giet de **ingelegde ui** af in een slakom en zet apart. Klop een dressing van het **uivocht** met 1el olijfolie, **1el citroensap** en een snuf peper en zout. Schep de **rucola** erdoorheen. Snijd de **broodjes** open en beleg met de **vegan tonijn**, **groente**, **ui** en de **helft van de salade**. Bestrooi de **rest van de salade** met de **kappertjes** en serveer erbij.