




www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!



VORM EEN TEAM MET DE CHEF. SMEER ALLEBEI ÉÉN PLATBROOD PER PERSOON IN MET TOMATENPASSATA. ZO ZIJN JULLIE SNELLER KLAAR!

## PLATBROOD GEVULD MET COURGETTE, TONIYN EN KOMIJNEKAAS



25-30 min



gemakkelijk



Synera (rood)



Rode paprika



Courgette



Rozemarijn



Tonijn in olijfolie



Libanees platbrood



Tomatenpassata



Komijnkaas

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Tomatenpassata (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komijnkeas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

## Benodigheden

Wok of hapjespan, koekenpan met deksel

**Voedingswaarden** 687 kcal | 43 g eiwit | 69 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 7 g vezels



1 Snijd de paprika in smalle repen en de courgette in dunne plakken.

2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de paprika, courgette en rozemarijn 5 minuten op middelhoog vuur. Zet daarna het vuur uit.

3 Laat ondertussen de tonijn uitlekken.

4 Smeer 1 platbrood per persoon in met 2 – 3 el tomatenpassata. Verdeel daar een deel van de groenten, tonijn en komijnkeas over. Bestrooi met peper en zout. Smeer een tweede platbrood in met 2 – 3 el tomatenpassata en bedek het belegde platbrood ermee.

5 Verhit een koekenpan met deksel op middelmatig vuur en bak het gevulde platbrood, afgedekt, 4 minuten. Keer halverwege om. Beleg bij meer dan 2 personen ondertussen de andere platbroden zodat je deze aansluitend kunt bakken.

6 Snijd het gevulde platbrood in punten en verdeel over de borden.



**TIP!** Wrijf voor een extra lekkere smaak het bovenste platbrood in met wat olie en paprika- of komijnpoeder voordat je het afbakt.

Ook makkelijk: verwarm het gevulde platbrood 5 min in de oven op 200 graden.