



MINI-PITABROODJES MET TONIJSALADE

Met zoete bospeen en kokos



CABRIZ BRANCO

Deze overheerlijke pitabroodjes verdienen een aromatische Cabriz Branco uit Portugal die zo goed samengaat met de tonijn en geroosterde hazelnoten.



Bospeen ✨



Rode ui



Rode peper ✨



Limoen



Tonijn



Hazelnoten



Kokosrasp



Zure room ✨



Mini-pitabroodjes

Totaal: 35-40 min. Original

Gemakkelijk Family

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een tonijnsalade met de oosterse smaken van limoen, rode peper en kokosrasp. Een combinatie die verrassend lekker is! Door de bospeen in de oven te roosteren krijgt deze een zoete smaak die goed past bij het frisse van de limoen. Je maakt het gerecht af met knapperige hazelnoten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **mini-pitabroodjes met tonijnsalade**.



1 BOSPEEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de bospeen. Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd grote bospenen in de lengte in kwarten en kleine doormidden. Kook de **bospeen**, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



4 BOSPEEN EN UI ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en de overige **rode ui** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 minuten in de oven.



2 SNIJDEN EN UITLEKKEN

Snipper ondertussen de **rode ui** heel fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Was de **limoen** grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Bewaar apart. Laat de **tonijn** uitlekken. Hak de **hazelnoten** grof.

★ TIP

Niet iedereen fan van pittig eten? Snijd de peper fijn maar serveer los op tafel.



5 PITA'S VERWARMEN

Besprenkel de **pitabroodjes** met water, snijd een klein stukje open en vul met de **tonijnsalade** (zie tip). Haal na 10 minuten de **bospeen** uit de oven en bestrooi met de **hazelnoten**. Leg de **pitabroodjes** tussen de **bospeen** en zet voor de resterende 5 minuten terug in de oven.



3 TONIJSALADE MAKEN

Meng in een kom de **rode peper**, **tonijn**, **kokosrasp**, ½ tl **limoenrasp** per persoon, ½ el **limoensap** per persoon en ⅓ van de **rode ui**. Meng vervolgens met de **zure room**, mosterd en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Serveer de gevulde **pitabroodjes** met de **bospeen** en garneer met de overgebleven **limoenrasp**.

★ TIP

Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen en heb je een kleine oven? Warm de pitabroodjes op in een broodrooster en vul erna met de tonijn.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijn (blik 4)	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Mini-pitabroodjes (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3678 / 879	725 / 173
Vet totaal (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	18,2	3,6
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	16,4	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 43 | 2017

