



TORTILLA'S MET TONIJSALADE

Met zoete bospeen en kokos



Bospeen ✱



Rode ui



Rode peper ✱



Limoen ✱



Tonijn in olijfolie



Geroosterde hazelnoten



Kokosrasp



Mayonaise ✱



Tortilla

Totaal: 40 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een tonijnsalade met de oosterse smaken van limoen, rode peper en kokosrasp. Door de bospeen in de oven te roosteren komen er suikers vrij waardoor de peen extra zoet wordt. Het zuur van de limoen zorgt dat het toch lekker fris blijft. Je maakt het gerecht af met knapperige hazelnoten.

De pitabroodjes die normaal gesproken in dit recept zitten, waren helaas niet leverbaar. We hebben ze vervangen door tortilla's - die passen ook heel goed in dit gerecht!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **tortilla's met tonijnsalade**.



1 BOSPEEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water 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 TONIJSALADE BEREIDEN

Meng in een kom de **rode peper**, **tonijn**, **kokosrasp**, ½ tl **limoenrasp** per persoon, ½ el **limoensap** per persoon, de overige **rode ui** en **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

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 de **limoen** uit. Laat de **tonijn** uitlekken. Hak de **hazelnoten** grof.



5 TORTILLA'S VERWARMEN

Pak de **tortilla's** in met aluminiumfolie. Leg in de laatste 5 minuten de ingepakte **tortilla's** tussen de **bospeen** en bak mee in de oven.



3 BOSPEEN ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en de helft van de **rode ui** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Strooi na 10 minuten de **hazelnoten** over de **bospeen**.



6 SERVEREN

Vul de **tortilla's** met het **tonijnmengsel** en serveer ze met de **bospeen**. Garneer met de overige **limoenrasp**.

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 in olijfolie (blik 4)	1	1	2	2	3	3
Geroosterde hazelnoten (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Mayonaise (el 3) 10) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Tortilla's (st 1)	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3998 / 956	812 / 194
Vet totaal (g)	62	13
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,1
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 2 tortilla's en bereid de tonijn met de helft van de mayonaise.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

