



# Pitabroodjes met zelfgemaakte tonijnsalade

met zoete bospeen, hazelnoten en kokos

40 min. • Eet binnen 5 dagen



Bospeen



Rode ui



Rode peper



Limoen



Tonijn in olijfolie



Geroosterde hazelnoten



Kokosrasp



Mayonaise



Pitabroodje

## Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, kom, rasp, bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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* (g 3) 10) 19) 22)	40	80	120	150	200	230
Pitabroodje (st 1)	2	4	6	8	10	12
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	788 /188
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen:

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

## Contact

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



## 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. Tonijnsalade 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.

**TIP:** Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen en heb je een kleine oven? Verwarm de pita's dan in een broodrooster in stap 5 en vul daarna met het tonijnmengsel.



## 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. Pita's verwarmen

Besprenkel de **pitabroodjes** met water, snijd een klein stukje open en vul met het tonijnmengsel. Leg in de laatste 5 minuten de pitabroodjes tussen de bospeen en bak mee in de oven.

**TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Neem dan 1 broodje per persoon of vul beide pitabroodjes met de helft van het tonijnmengsel. Het tweede broodje en/of overig tonijnmengsel kun je de volgende dag bij de lunch eten.



## 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

Serveer de gevulde pitabroodjes met de bospeen en garneer met de overige limoenrasp.

**Eet smakelijk!**