



MINI-PITABROODJES MET TONIJSALADE

Met zoete bospeen en kokos



KOKOS

Van het Caribisch gebied tot Azië: waar kokospalmen groeien, wordt kokosmelk gemaakt. Het geraspte vruchtvlees wordt gemengd met heet water en daarna gezeefd.



Bospeen ✱



Rode ui



Rode peper ✱



Limoen



Tonijn in olijfolie



Geroosterde hazelnoten



Kokosrasp



Mayonaise ✱



Witte mini-pita's

Totaal: **35-40** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Family

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. De zure limoen zorgt dat het toch lekker fris en zomers blijft. Je maakt het gerecht af met knapperige hazelnoten.

 **LEES ER ALLES OVER OP ONZE BLOG**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



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.



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**.



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.



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.



6 SERVEREN

Server de gevulde **pitabroodjes** met de **bospeen** en garneer met de overige **limoenrasp**.

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

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
Geroosterde hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Witte mini-pita'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


	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4092 / 978	837 / 200
Vet totaal (g)	63	13
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,7
Koolhydraten (g)	72	15
Waarvan suikers (g)	12,0	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 8) Noten 10) Mosterd
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).