



WIJNBOX

Masan rouge
Bij vis drinken we doorgaans wit. Tonijn combineert echter ook verrassend goed met een soepele rode wijn zonder houtrijping.



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

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Roerbak met tonijn, spinazie en pijnboompitten

Met knoflookplatbrood

Een snelle maaltijd met volkoren platbrood, ingesmeerd met een teentje knoflook. Lekker met een lauwwarme roerbak van spinazie, champignons, rode ui en zachte tonijn. De pijnboompitten zorgen voor de nootachtige smaak.



20-25 min



gemakkelijk



5 eet binnen 5 dagen

bewaar in de koelkast



Champignons



Volkoren platbrood



Groentemix



Rode ui



Knoflookteen



Tonijn in water



Pijnboompitten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	5
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g)	125	250	375	500	625	750
Tonijn in water (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Volkoren platbrood (st) 1) 20) 21)	1½	3	4½	6	7½	9
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Groentemix (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 20) soja,
21) melk/lactose,
22) noten en 23) selderij.

Benodigdheden

Wok of hapjespan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2145 / 509	16	2,9	59	6,5	9	29	0,4
100 g **	439 / 104	3	0,6	12	1,3	2	6	0,1

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 200 graden.

2 Snijd de rode ui in halve ringen en de knoflook doormidden. Snijd de champignons in kwarten en laat de tonijn uitlekken.

3 Wrijf het volkoren platbrood in met de knoflook en bak in 3 - 5 minuten knapperig in de oven.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de pijnboompitten 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de rode ui en champignons toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de groentemix, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Laat de spinazie al roerende slinken.

5 Voeg vervolgens de tonijn en zwarte balsamicoazijn toe, breng op smaak met peper en zout en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



6 Verdeel de tonijnroerbak over de borden en serveer met het knoflookplatbrood.



Tip! Heb je een platbrood over? Gebruik het platbrood dan als pizza-bodem en maak je eigen pizza!

Zin in meer knoflook? Snijd of pers de knoflook fijn nadat je het platbrood hebt ingesmeerd en bak mee met de rode ui en champignons.