

Recept

Rucola met Italiaanse tonijnsalade op een stokbroodje

Benodigheden

- ✓ 2 blikjes tonijn in water of olie
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 250 gram zontomaatjes
- ✓ 1 bakje rucola
- ✓ 2 stokbroden
- ✓ mayonaise
- ✓ peper
- ✓ zout
- ✓ Italiaanse kruiden oregano gedroogd
- ✓ 5 tomaten



Bereiding

Maak de blikjes tonijn open en laat het overtollige water of olie weglopen. Doe de tonijn hierna in een kom. Snijdt een halve portie tomaatjes in kleine stukjes en voeg deze toe aan de tonijn. Doe ongeveer 3-4 eetlepels mayonaise bij de tonijn en roer dit alles tot de mayonaise goed vermengd is met de tonijn en de tonijn geen brokken meer vertoond. Als laatste voeg kun je naar eigen smaak peper, zout en Italiaanse kruiden toevoegen. Hierbij is het voornamelijk zo af en toe eens proeven of de smaak al naar wens is. Snijdt de stokbroden in tweeën. Smeer de tonijnsalade rijkelijk op de broodjes en leg hierop wat rucola sla en plakjes vers gesneden tomaten! Als garnering de rode ui fijnknippen en over de broodjes verdelen.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 34

EET SMAKELIJK!

