



Keto gevulde paprika tuna melt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Tuna melt is een mengsel van tonijn met gesmolten kaas en wordt meestal geserveerd op een tosti of een broodje. In Amerika is dit een razend populair gerecht. Wij bereiden vandaag een gezonde variant waarbij de tosti wordt vervangen door paprika. De paprika helften vullen we met zachte, romige tonijnsaus. Heerlijk! Let op dit is een keto-geen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 644 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Puntpaprika	g	250	500	750	1000
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
Crème fraîche	ml	60	125	200	250
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Was de puntpaprika's, snijd in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika helften in een ovenschaal en laat vast 3-5 minuten voorgaren in de oven.
2. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Laat de tonijn goed uitlekken in een zeef.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de sjalot, knoflook en tomaat enkele minuten op een laag vuur. Voeg de uitgelekte tonijn, de crème fraîche en 3/4 van de kaas toe en roer goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
4. Vul de paprika helften met het romige tonijn-mengsel. Strooi de overgebleven kaas erover en bak nog 10 minuten in de hete oven (of even onder de grill) tot de kaas is gesmolten.

Tip: Snijd eventueel een deel van de paprika klein en verwerk deze in de tonijn-kaas saus. Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met een beetje tabasco of sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

