

Broccolibrood tonijnsalade

met

Nu zal je misschien denken: broccolibrood? dat lijkt me echt niks. Dat dacht ik dus ook! Maar geloof me; het is echt lekker! Probeer het maar ☐

Broccolibrood met tonijnsalade (voor ongeveer 3/4 personen)

Dit heb je nodig om het brood te maken:

- 1 broccoli
- 100 gram amandelmeel
- 4 eieren
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- peper
- zout (optioneel)

Dit zijn de ingrediënten voor de vulling (tonijnsalade)

- 3 blikjes tonijn in water
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 krop verse sla
- 2 Roma tomaten, in plakjes
- een handje prei kiemen

De bereidingswijze om je *Broccolibrood met tonijn* te maken

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Snijd de broccoli in kleine stukjes en voeg deze beetje voor beetje in de blender (althans je een super blender hebt, dan voeg je alles in één keer toe!);
3. Pak er een grote kom bij en voeg de gemalen broccoli, amandelmeel, eieren, Provençaalse kruiden en wat peper (evt. zout) naar smaak toe;
4. Roer goed door elkaar tot alles goed door elkaar

- is gemengd;
5. Pak een stuk bakpapier en doe deze in een braadslede;
 6. Verdeel het broccoli-mengsel met de bolle kant van een lepel glad en bak het broccolibrood in ca. 30 minuten;
 7. Verwijder het water uit de blikjes tonijn;
 8. Spoel de kom om (of pak een nieuwe) en voeg de tonijn, paprika en Griekse yoghurt toe;
 9. Meng alles opnieuw goed door elkaar met een lepel;
 10. Nu kun je je broccolibroodje met tonijn gaan bouwen; een broodje, de sla, tonijnsalade, Roma tomaat, prei kiemen, nog een stuk sla en bovenop nog een broodje – eet smakelijk!

Overige informatie

Dit recept bevat veel gezonde vetten (let op; ook goede vetten zijn vetten! Nuttig naast dit recept dan ook geen pindakaas of een zak vol noten – onze richtlijn is 30% vet per dag van je totale energiebehoefte)

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	36,5 gram
Calorieën	377
Koolhydraten	12 gram
Vetten	21 gram

