

Een recept van Vie

# Pitabroodjes met tonijnsalade



€3,75

per persoon\*

Vie zet zich in voor een goede gezondheid van de inwoners van Kerkrade. Samen gaan we meer bewegen en leren om gezonde keuzes te maken. We helpen je graag op weg met dit recept. Laat je verrassen en inspireren door dit heerlijke en makkelijke recept voor het hele gezin of gewoon voor twee personen.

Maak kennis met Vie, een leven in beweging. Ga naar [www.vie-kerkrade.nl](http://www.vie-kerkrade.nl) voor meer informatie.

\*We houden de Vie-recepten graag voor iedereen betaalbaar. Helaas kan het voorkomen dat de prijzen van sommige producten veranderen, waardoor de prijs per persoon kan afwijken.

# Pitabroodjes met tonijnsalade

Hoofdgerecht – 4 personen – bereidingstijd: 15 minuten

## Zo maak je het klaar:

1. Meng in de kom de slasaus met olie, azijn, zout en peper
2. Maak de ui schoon en snijd in halve ringen
3. Snijd de tomaten in plakjes
4. Snijd de olijven in plakjes
5. Laat de tonijn uitlekken in de zeef
6. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster of oven (zie aanwijzingen op de verpakking)
7. Snijd voorzichtig met een mes de pitabroodjes open
8. Vul de pitabroodjes met sla, tonijn, tomaat, ui, olijf en kappertjes
9. Schep een beetje saus over het geulde pitabroodje

## Boodschappenlijstje:

- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 8 zwarte olijven zonder pit
- 6 eetlepels (yoghurt) slasaus
- 1½ eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels rode wijnazijn
- 3 blikjes tonijn (op water)
- 8 volkoren shoarmabroodjes
- ½ zak slamelange
- 1½ eetlepel kappertjes

## Dit heb je ook nodig:

- Broodrooster of oven
- Zeef
- Kleine kom



uie.kerkrade



uie\_kerkrade



Leven in beweging