



KOKEN MET EEN BUDGET

Cottage cheese wrap met tonijnsalade

HOOFDGERECHT

🕒 25 + 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 200 g cottage cheese
- 🛒 2 scharreleieren
- 🛒 ¼ tl knoflookpoeder
- 🛒 ¼ tl uienpoeder
- 🛒 100 g rode uien
- 🛒 2½ el natuuraazijn
- 🛒 2 el water
- 🛒 150 g biologische rodekool
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 80 g tonijn in zonnebloemolie in blik
- 🛒 1 el halfvolle yoghurt
- 🛒 200 g bonenmix met mais in blik
- 🛒 ½ komkommer
- 🛒 4 blaadjes kropsla

MATERIAAL: staafmixer met hoge beker, bakplaat + bakpapier, mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Doe de cottage cheese in de hoge beker van de staafmixer met de eieren, knoflookpoeder, uienpoeder en versgemalen peper.
3. Mix 30 seconden tot een glad mengsel.
4. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 25 minuten in de oven.
5. Keer eventueel de bakplaat halverwege om als de achterkant van het flatbread te donker wordt.
6. Snijd ondertussen de uien met een mandoline, in flinterdunne halve ringen en doe met ½ van de azijn en het water in een kom.
7. Laat afgedekt in de koelkast staan tot gebruik.
8. Snijd de rodekool, met een mandoline, in flinterdunne reepjes.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Meng met de helft van de olie en de rest van de azijn en masseer de kool 1 minuten met je handen, zodat hij wat zachter wordt.
11. Laat de tonijn uitlekken en vang de olie op.
12. Roer de tonijn samen met ½ el opgevangen tonijnolie en de yoghurt met een vork goed los.
13. Breng op smaak met peper.
14. Haal het cottage cheese-flatbread uit de oven en laat 5 minuten op de bakplaat afkoelen.
15. Doe ondertussen de bonenmix in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
16. Snijd de komkommer in blokjes van 1 cm en meng met de rodekool, de helft van de ingelegde rode ui en de rest van de olijfolie.
17. Verwijder voorzichtig het flatbread van het bakpapier en snijd in 2 gelijke rechthoeken
18. Beleg met de blaadjes sla, bonenmix, tonijn en de rest van de ingelegde rode ui.
19. Rol op en snijd schuin doormidden.
20. Serveer met de rodekool-komkommersalade.

TIP 1: Lekker om fijngesneden selderij door de tonijn te mengen.

TIP 2: Vervang de tonijn door plantaardige tonijn met olijfolie; daarmee is het gerecht niet meer glutenvrij.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

