

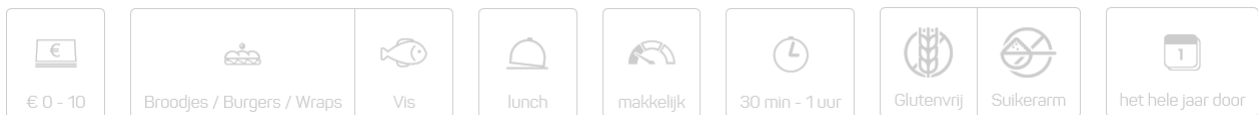
Ingrediënten

Voor het broccolibrood:

- 1 broccoli
- 100 gr amandelmeel
- 4 eieren
- 1 tl Provençaalse kruiden
- peper
- zout

Voor de tonijnsalade:

- 3 blikjes tonijn
- 3 el Griekse yoghurt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 krop sla
- 2 tomaten, in plakjes
- 1 handje preischeuten



Recept

Maak het broccolibrood:

Snijd de broccoli en de steel in stukjes. Doe de stukjes in de blender en mix fijn tot je 'broccolirijst' hebt. Voeg hier het amandelmeel, de eieren, de Provençaalse kruiden, peper en zout aan toe.

Neem een met bakpapier beklede ovenschaal en schep het beslag er in. Verdeel gelijkmatig.

Bak het broccolibrood een half uurtje in een voorverwarmde oven van 180 graden.



Maak de tonijnsalade:

Prak de tonijn fijn met een vork. Meng er de Griekse yoghurt en de paprikablokjes onder.

SERVEREN:

Snijd het broccolibrood in stukjes en beleg met een blaadje sla, plakjes tomaat, de tonijnsalade en enkele preischeutjes.

Extra info: dit recept is glutenvrij

Bron



EEN RECEPT VAN
Steffi Vertriest



ZOALS GEZIEN IN TV-
PROGRAMMA
De Gezonde
Goesting

<https://njam.tv/recepten/gezond-smoske-met-broccolibrood-en-tonijnsalade>

Info Martine Lycke 13/05/2018

Brood had heel weinig smaak, sommigen vonden het droog, dus meer kruiden en andere toevoegen
Misschien : lookpoeder, paprika en zeker wat meer zout

2^{de} versie beleg:

Enkel brood Gekookte ham Fetakaas En Andalouse saus - sla en tomaat



Fotos

