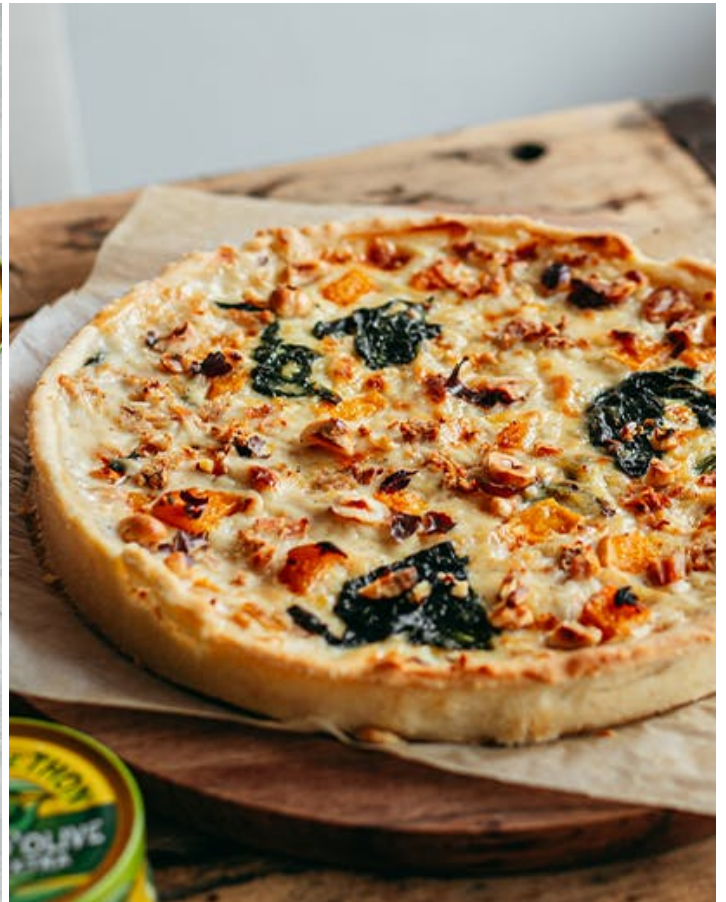


Tonijn, flespompoen, spinazie en hazelnoottaart



4 à 6 mensen

10 min voorbereiding

45 min koken

De ingrediënten

- 1 blik van 80 g** la belle-iloise Tonijnvlokken in olijfolie
- 1 blik van 139 g** la belle-iloise Natuurlijke witte albacore Tonijn
- 1** korstdeeg
- 85 cl** béchamelsaus
- Een halve** muskaatpompoen
- 100 g** verse spinazie
- een paar hazelnoten
- 1 eetlepel** olijfolie om te koken

De fasen

- 1- Snijd de groenten en doe ze in een pan om ongeveer 10 tot 15 minuten voor te koken in olijfolie
- 2- Verwarm de oven voor op 180°C
- 3- Maak een béchamelsaus: smelt de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer voorzichtig. Giet dan de melk erbij en blijf roeren tot de béchamel dik wordt
- 4- Voeg het zout en de nootmuskaat toe aan de béchamelsaus
- 5- Rol het zanddeeg uit in een vorm (hier een taartring voor 4 tot 6 personen)
- 6- Voeg de garnering beetje bij beetje toe: verdeel de voorgekookte groenten, voeg een blikje tonijnvlokken in olijfolie toe, voeg de béchamelsaus toe, voeg kleine stukjes witte tonijn au naturel toe en bestrooi met geroosterde hazelnoten
- 7- Bak de taart 30 minuten op 180°C