

Burger met **natuurlijke Tonijn**



2 mensen

15 min voorbereiding

5 min koken

De ingrediënten

- 1 blik van 139g** la belle-iloise Tonijn Natuurlijk
- 2 eetlepels** la belle-iloise Mayoz'algues
- 1 theelepel** la belle-iloise Mosterd met Zeewier en Citroen
- 2 eetlepels** la belle-iloise Ketchup met zeewier
- 2** hamburgerbroodjes of 2 rustieke broodjes
- 1** rode ui
- 1** teentje knoflook
- 1** ei
- Fijngehakte peterselie
- 1** advocaat
- 4 blaadjes** sla
- 1** tomaat

De fasen

- 1- Meng in een kom de uitgelekte tonijn met de fijngesneden ui, de gehakte knoflook, het ei en de peterselie. Breng op smaak met peper en zout
- 2- Maak 2 steaks met dit mengsel en laat ze 5 minuten in de koelkast rusten
- 3- Bak de steaks in een hete koekenpan 2 minuten aan elke kant
- 4- Prak de avocado in een kom met een vork, voeg 1 eetlepel mosterd toe en meng. Snijd de tomaat in plakjes
- 5- Snijd of sneed de broodjes doormidden en rooster ze lichtjes
- 6- Verdeel de gepureerde avocado over elke broodhelft, leg er 1 plakje tomaat, 1 blaadje sla, 1 lepel ketchup, de tonijnsteak, nog een plakje tomaat, 1 lepel Mayoz'Algues op en werk af met een blaadje sla. Sluit de broodjes en klaar is Kees!