

Gevulde groenten met **Tonijn**



6 mensen

15 min voorbereiding

10-15 min koken

De ingrediënten

1 blik van 80g la belle-iloise Luzienne Tonijnvlokken
1 blik van 80g la belle-iloise Zanzibar Tonijnvlokken
1 blik van 80g la belle-iloise Marie-Galante Tonijnvlokken
115g fromage frais
6 cocktailtomaten
3 kleine vastkokende aardappelen
1 courgette
6 grote champignons
Azijn

De fasen

- 1- Kook de aardappelen in de schil, snijd ze in de lengte doormidden en schep het binnenste eruit
- 2- Kook de champignons, zonder steel, ongeveer 5 minuten in gezouten water met een scheutje azijn
- 3- Snijd de courgettes in plakken van 2 cm, kook ze 7 minuten in gezouten water en schep de binnenkant eruit
- 4- Verwijder het klokhuis uit de tomaten
- 5- Beleg elke groente met 1 theelepel kaas
- 6- Top met een flinke theelepel kruimeldeeg
- 7- Doe voor tomaten de kapjes er weer op
- 8- Schik de groenten in een ingeoliede schaal
- 9- Bak 10 tot 15 minuten in een hete oven op 210°C (th.7)
- 10- Onmiddellijk serveren