

la belle-iloise **Tonijntagine**



2 mensen

25 min voorbereiding

2h koken

De ingrediënten

1 blikje van 207g la belle-iloise Tonijn au naturel
200g aardappelen
2 uien, in kleine partjes gesneden (ongeveer 200g)
1 kleine courgette, in vieren gesneden
1 tomaat, in vieren gesneden
1 wortel, in grote stukken gesneden
1 fijngehakt teentje knoflook
1 schijfje citroen
1 snufje Provençaalse kruiden
3 tot 4 snufjes piment
3 tot 4 snufjes couscouskruiden (Raz-el-hanout kruiden)
1 theelepel gehakte korianderblaadjes
1 eetlepel sultanarozijnen
3 snufjes zout
 $\frac{1}{2}$ kippenbouillonblokje
2 eetlepels olijfolie
 $\frac{1}{2}$ **glas** water

De fasen

- 1- Fruit de uien in een koekenpan in de olijfolie tot ze goudbruin zijn. Open ondertussen het blikje tonijn (bewaar het sap) en snijd het in 2 plakken
- 2- Verdeel de wortelen, courgettes, aardappelen en druiven gelijkmatig over elk gerecht
- 3- Giet het tonijnsap en het water over de uien. Voeg dan de kruiden, zout, Provençaalse kruiden, knoflook en kippenbouillon toe
- 4- Verwarm een beetje en verdeel over de groenten
- 5- Leg de plakjes tonijn op de groenten

- 6- Voeg de tomaten en citroenen toe en dek af met het deksel
- 7- Zet 1 à 2 uur in een hete oven op 210°C (th.7) (controleer $\frac{3}{4}$ van de tijd of er nog genoeg sap in de schaal zit)
- 8- Bestrooi met gehakte korianderblaadjes voor het opdienen