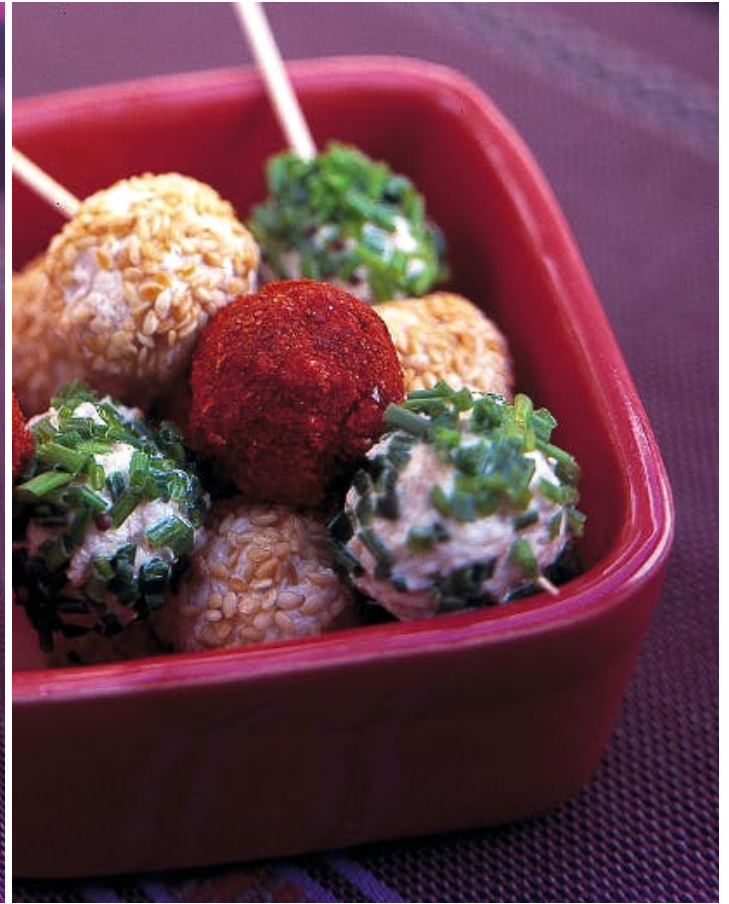


Gebakken Tonijn



5 mensen

15 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

2 blikjes van 414 g la belle-iloise Tonijn natuurlijk
2 eetlepels gehakte peterselie (ongeveer 10 g)
2 sjalotten, fijngehakt (ongeveer 60 g)
150 g fromage frais
30 g paneermeel
Maanzaad
Geroosterde sesamzaadjes
Gehakte bieslook
Gehakte koriander- of kervelblaadjes
Zeewiervlokken
Gedehydrateerde tomatensoep

De fasen

- 1- Open het blikje tonijn en laat het uitlekken
- 2- Meng de ingrediënten voor de vulling in een kom en zet minstens 5 minuten in de koelkast
- 3- Maak kleine balletjes ter grootte van kersen en rol ze in de coating van je keuze
- 4- Koel tot serveren