



Tosti met roodbaars en reuzegarnalen en slaatje

Vanaf
2A

Ingrediënten (2 pers.) :

- 2 porties eiwitrijke tosti
- 150 g roodbaarshaasje
- 100 g gekookte grote garnalen
- ¼ kropsla
- 80 g lichte zure room (≥15%vet)
- 50 g zeekraal
- 1 (Italiaanse) tomaat
- 2 stuks lente-ui
- peper & zout
- olijfolie

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 180°.

Plaats een kom met water op het vuur en breng aan de kook. Voeg de zeekraal toe en laat 2 min. koken. Neem de kom van het vuur en plaats 30 seconden onder koud stromend water om af te koelen. Giet de zeekraal in een zeef en hou opzij.

Was ondertussen de salade en versnipper de lente-uitjes. Hou wat lente-ui apart voor de salade-mengeling. Kuis de tomaat en snijd in schijven.

Snijd de roodbaars en de grote garnalen in stukken van ½ cm en plaats in een kom. Meng 2 afgestreken soeplepels lichte zure room eronder, voeg de lente-ui toe en kruid met peper en zout.

Leg alle tosti-helften open op het werkblad en beleg elk met ½ sneetje belegde kaas. Verdeel het mengsel van vis en zure room over de twee porties en plaats de andere helft er bovenop. Plaats in de oven voor 15 minuten.

Meng de salade, de zeekraal en wat lente-ui onder elkaar, voeg een scheut olijfolie toe en kruid met peper en zout.

Dresseer

Haal de tosti uit de oven en leg op een bord.

Werk af met een handvol salademengeling en een paar sneetjes tomaat.

Smakelijk!