

Ingrediënten (4 personen)

- 1 blikje tonijn op water (170 gram)
- 2 eieren
- 1 klein gesnipperd uitje
- 1 kleine in blokjes gesneden tomaat
- 200 gram mozzarella klein gesneden
- grote tak peterselie klein gesneden
- 35 gram tarwebloem
- 1 theelepel zout of zeezout
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel gedroogde knoflook
- 1 theelepel paprika poeder
- Olijfolie om in te bakken

Bereiding

Doe het blikje tonijn in een kom om te mixen en probeer de geen grote stukken te houden voordat de 2 eieren er in z? geheel doorheen gaan. Roer alles goed door elkaar tot een smeug geheel. Dit is belangrijk voor de volgende stappen.

Doe er 1 klein gesnipperde ui en een in kleine blokjes gesneden tomaat door. Roer weer alles goed door elkaar.

Als alles goed is doorgeroerd kan de 200 gram mozzarella er doorheen en de tak klein gesneden peterselie. Daarna de tarwebloem erbij en weer goed doorroeren. Doe daarna het zout, de peper en het knoflook- en paprikapoeder er door en roer weer goed om.

Pak nu een middelgrote koekenpan en doe daar voldoende olijfolie in om te bakken en smeer ook de rand van de pan goed in met een keukenkwastje. Laat het doorgeroerde mengsel in de koekenpan glijden en bak voor ongeveer 5 minuten met een deksel op de pan tot je de eieren in het mengsel goudgeel ziet kleuren.

Pak een bord of schaal, groot genoeg is om je recept om te keren en doe het omgekeerd weer terug in de pan. Laat het met het deksel weer op de pan voor 3 minuten nog bakken. Doe het vuur uit en leg het gebakken mengsel op een bord en snijd in 4 stukken en serveer met een ciabatta brood.