



Broodje met Pitige Sardientjes

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Nederland / Marokka

Gang: Lunch

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- **2 blikjes sardines**
- **1 rode ui, fijngesnipperd**
- **4 el mayonaise**
- **2 lente-uien, fin ringetjes gesneden**
- **2 tl pikante harissa (of naar smaak)**
- **4 zachte bolletjes (wit of bruin)**
- **4 blaadjes, sla ter grote van het broodje**
- **1 komkommer, gehalveerd en in dunne linten gesneden**
- **4 tl gebakken uitjes**
- **versgemalen zwarte peper**
- **zout**

Bereiding:

- Haal de sardines uit de blikjes en laat in een vergiet de meeste olie weglopen.
- Neem een kom en doe daar de sardines, rode ui, mayonaise, harissa, de helft van de lente-uiringen in. Meng alles met een vork door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Snij de broodjes open en leg op elk broodje een blaadje sla. Verdeel de pittige tonijnsalade op de slablaadjes.
- Verdeel er de gebakkenuitjes en lente-uiringen en leg er de komkommerlinten op. Sluit de broodjes en voila: je omega-3 broodje is klaar.

Eetsmakelijk!

طعام لذيذ