

Ingrediënten voor 4 personen

1 blikje tonijn naturel 4 rijpe
vleestomaten peper, zout
kappertjes, 1 rode peper, 2
hardgekookte eieren, 1 uitje

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Montignac
Smaak: Neutraal
Gang: Voorgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gevulde vleestomaten a la Montignac

Slankrecept

Vorbereiding

De tonijn laten uitlekken. het uitje heel fijnsnijden. Het pepertje opensnijden, de zaadjes eruit schrapen en de peper heel fijn snijden.

Bereidingswijze

Meng de tonijn, ui, het pepertje, een eetlepel kappertjes en de hardgekookte eieren door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Laat dit mengsel minstens een uur intrekken. Niet in de koelkast! Snijd het kapje van de vleestomaten af en hol ze uit. Vul de tomaten met het tonijnmengsel.