

## GEVULDE TOMATEN MET TONIJN

### INGREDIËNTEN

4 grote tomaten  
150 g tonijn in blik  
2 eieren  
1 handvol olijven zonder pitten  
1 el kappertjes  
3 el mayonaise of roomkaas

### BEREIDING

- Snijd een dunne bovenkant van de tomaten, verwijder het vruchtvlees met een lepel en leg de uitgeholde tomaten ondersteboven op keukenpapier zodat ze kunnen uitlekken.
- Kook de eieren 8-10 minuten. Schil de eieren nadat ze zijn afgekoeld en snijd ze in kleine stukjes.
- Snijd de olijven en kappertjes in kleine stukjes. Bewaar een paar olijven voor decoratie.
- Meng de tonijn, de eieren, olijven en kappertjes in een kom, voeg de mayonaise of de roomkaas toe en roer tot een romig mengsel.
- Gebruik een lepel om de tomaten met de vulling te vullen en versier met de olijven.
- Voordat je het serveert, even in de koelkast zetten.



Vitamine C, omega-3-vetzuren, carotenoïden