


Tosti walnoten groentespread

Ontbijt / Lunch / Snackgerecht 1 persoon

 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 aubergine
- 10 cherrytomaatjes
- olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 25 g walnoten
- 2 sneetjes volkorenbrood
- ½ avocado
- 1 handje rucola

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de aubergine in blokjes van 1-2 cm en halveer de cherrytomaatjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine op middelhoog vuur.
3. Voeg na 2 minuten de cherrytomaatjes toe.
4. Snijd een half teentje knoflook in plakjes en voeg toe.
5. Nog 3 minuten bakken tot de aubergine een zachte structuur krijgt.
6. Schep de inhoud van de pan samen met de walnoten in een kom en pureer met een staafmixer tot een spread.
7. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Snijd de avocado in reepjes.
9. Besmeer twee sneetjes volkorenbrood met de spread en beleg een van de sneetjes met een paar reepjes avocado en rucola.
10. Gebruik het andere sneetje als deksel en bak de tosti in 3 minuten goudbruin en knapperig.

