

DINNERLY



Spaghetti in tomatensaus met tonijn met wortel en verse kruiden



ca. 30min



2 personen

Sommige gerechten zijn zo lekker dat we er niets aan willen veranderen. Vandaag maken we daarom een oude bekende klassieker: spaghetti met tomatensaus! Daar voegen we tonijn en knapperige wortel aan toe en we maken het af met lekkere verse kruiden. Een simpel en snel gerecht - perfect na een lange dag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 1 rode ui
- 2 wortels
- 25g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 blik tomatenblokjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 800kcal, vet 19.1g, koolhydraten 116.2g, eiwit 35.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel en snij 2 tenen knoflook in dunne plakjes. Schrob of schil de **wortels**, snij ze in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 0,5cm dik.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan. Giet af en laat uitlekken. Snij de **basilicumbaadjes** en **basilicumstengels** apart van elkaar fijn. Pluk de **tijmbaadjes** en snij ze fijn.



3. Groenten en vis bakken

Giet de **tonijn** af boven een kom zodat je de **olie** opvangt. Verhit een grote koekenpan met **1el tonijnolie**. Bak de **ui** en **wortel** ca. 4min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1-2min mee. Voeg de **tonijn** toe en meng voorzichtig, zodat de stukken niet te veel uit elkaar vallen.



4. Saus maken

Voeg de **tomaten**, **75ml kookwater**, de **basilicumstengels** en de **tijm** toe. Roer en breng op smaak met 1tl zout en een flinke snuf peper. Laat de **sous** 5-7min sudderen. Voeg evt. meer **kookwater** toe als de **sous** te dik wordt. Voeg **3/4 van de basilicumbaadjes**, 1tl azijn en een snuf suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **pasta** en de **sous** over borden en bestrooi met de **rest van de basilicumbaadjes**.



6. Hou je van kappertjes?

Tonijn en tomatensaus zijn een super combo! Wat er ook goed bij past zijn kappertjes. Serveer ze bijvoorbeeld in een schaalte op tafel, zodat iedereen naar eigen smaak kan opscheppen.