

DINNERLY



Tonijn met tomaat en kappertjes op luchtige couscous



binnen 20min



2 personen

Tonijn met tomaat en kappertjes is een terecht klassieke combinatie. Maar als je dan automatisch aan pasta denkt, staat je vandaag een verrassing te wachten. Dit keer bereiden we een snelle en luchtige variant met gekruide couscous! Ons tomaten-tonijn-kappertjesteam gaf het beide duimen omhoog. Smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 3 tomaten
- 150g biologische couscous¹
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 2 bosuien
- 1 zakje kappertjes
- 1 blikje tonijn^{4,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ¼tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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 794kcal, vet 47.1g, koolhydraten 61.1g, eiwit 28.6g



1. Tomaat bakken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in partjes van ca. 0,5cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **tomaat** met een flinke snuf zout ca. 5min, schep regelmatig om.



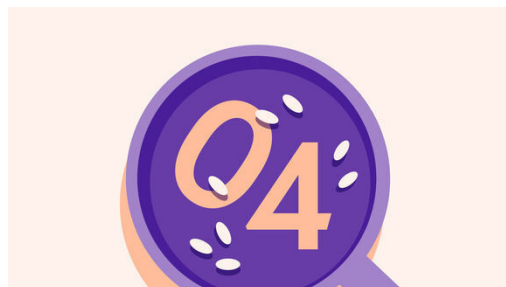
2. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



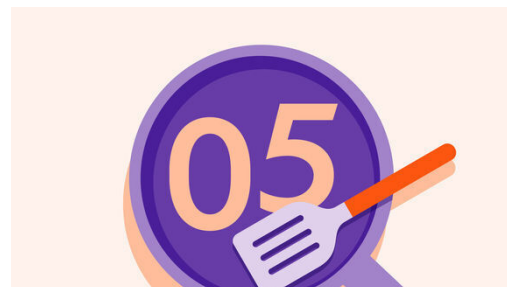
3. Dressing maken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng 2el olijfolie met 1el azijn, ¼tl honing, de knoflook en de **helft van de kruidenmix** tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Snij het **witte** en **groene deel** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen.



4. Tonijn opwarmen

Voeg de **rest van de kruidenmix**, het **witte deel van de bosui** en de **kappertjes** toe aan de pan met **tomaat** en bak 1min mee. Voeg 1el azijn toe. Giet de **tonijn** af in een zeef. Voeg de **tonijn** en 1el olijfolie toe aan de pan, laat 2min opwarmen en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **dressing** door de **couscous**, proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Leg de **tonijn** en **tomaat** op de **couscous** en garneer met de **rest van de bosui**.



6. Zuurtjes

Nog een citroen op de fruitschaal liggen? Het is een ideale vervanger voor de azijn in dit recept. De rest van de citroen hoeft je niet weg te gooien, bedruppel voor het opdienen de borden met wat citroensap en je kan heerlijk genieten.