



Spaghetti met tonijn en olijven

Met cherrytomaten en courgette



20-30min



2 personen

Dit bordje spaghetti draai je doodeenvoudig in een halfuurtje in elkaar. En Chef Martina heeft ervoor gezorgd dat het geheel nog steeds uitstekend smaakt. Dit dankzij de stevige smaken van tonijn, olijven, kappertjes en bosui. En natuurlijk mag een fijne portie geraspte kaas niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje kappertjes
- 1x cherrytomaten
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 881kcal, vet 30.3g, koolhydraten 109.6g, eiwit 40.1g



1. Courgette snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **olijven** af en halveer ze. Giet de **tonijn** af en laat uitlekken. Rasp de **kaas** fijn.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** 1-2min, voeg de **courgette** toe en bak nog 2-3min mee. Bestrooi met een snuf zout en peper en voeg de **tomatenblokjes**, de **olijven** en de **kappertjes** toe. Laat de **saus** 10-15min zachtjes koken en breng op smaak met 1tl suiker en zout en peper naar smaak.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



5. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **bosui** in ringen.



6. Pasta afmaken

Roer de **tonijn** en **cherrytomaten** door de **saus** en warm in 2-3min op. Schep de **pasta** erdoor en voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Proef of je nog zout, peper of suiker wil toevoegen en serveer de **pasta** bestrooid met de **kaas**.