



Risoni met vegan tonijn en courgette

met zoetzure komkommer



20-30min



2 personen

We zijn het helemaal met je eens: risoni lijkt echt op rijst. Maar eigenlijk is het toch een pastasoort - die je lauwwarm of koud kunt eten. Zoals vandaag bijvoorbeeld: met vegan tonijn, geroosterde courgette en een aromatische pesto van tomaten en olijven. Als bijgerecht serveer je een smakelijke komkommersalade, die je vooraf kunt inleggen. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische risoni ¹
- 1 komkommer
- 1 courgette
- 10g verse basilicum
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 1 blik vegan tonijn ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

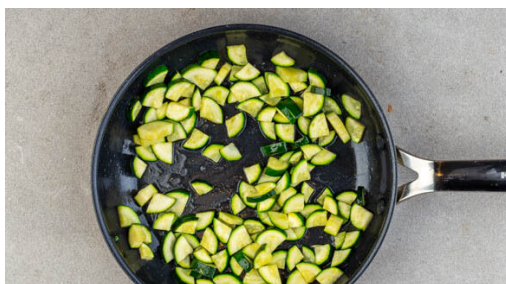
Voedingswaarde per portie

calorieën 617kcal, vet 17.8g, koolhydraten 87.2g, eiwit 24.1g



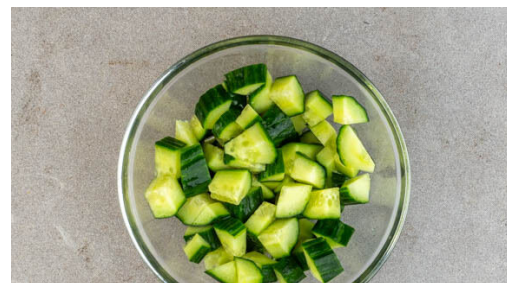
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Zet opzij en laat afkoelen.



4. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **courgette** toe met een flinke snuf zout en bak 6-8min, tot de **courgette** goudbruin begint te worden.



2. Komkommer inleggen

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1-2cm. Los ½tl suiker en een flinke snuf zout op in 1el lichte azijn, schep dit inlegmengsel door de **komkommer** en zet opzij tot het serveren.



5. Basilicum snijden

Pluk ondertussen de **basilicumblaadjes** en snijd ze grof. Hak voor een extra kruidige smaak ook de **steeltjes** fijn.



3. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakjes.



6. Afmaken en serveren

Haal de **gebakken courgette** van het vuur en schep deze met de **pesto** en **basilicum** door de **gekookte pasta**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **vegan tonijn** door de **pasta** en serveer met de **komkommersalade**.