

DINNERLY



Tonijnpasta in tomatensaus met wortel en rode ui



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. Een simpel en snel gerecht - perfect na een lange dag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g spaghetti ¹
- 1 rode ui
- 1 wortels
- 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 678kcal, vet 18.4g, koolhydraten 92.3g, eiwit 32.6g



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.



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** en **75ml kookwater** toe en roer goed door. Proef en breng op smaak met 1tl zout en een flinke snuf peper. Laat de **saus** 5-7min sudderen. Voeg evt. meer **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Voeg 1tl azijn en een snuf suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **pasta** en de **saus** over borden.



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 schaalteje op tafel, zodat iedereen naar eigen smaak kan opscheppen.