



Tagliatelle met ansjovis-tonijnsaus

met venkel en abrikozen



ca. 25min



2 personen

Het eten in Sicilië is een must voor liefhebbers van de mediterrane keuken. Voor degenen die hun vakantie helaas al hebben gepland, hebben wij dit lekkere bordje eten bedacht. Met zoutige ansjovis en tonijn, zoete abrikozen, citroen en peterselie, aromatische knoflook en venkel, tover je werkelijk het volledige register van Siciliaanse schatten uit je maaltijdbox en op tafel. Graag gedaan!

Wat je van ons krijgt

- 200g tagliatelle ¹
- 25g panko ¹
- 1 ui
- 1 venkel
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ⁴
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blikje tonijn in pekel ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Plet de ansjovis tijdens het bakken lichtjes met een lepel tot ze opgelost zijn.

Allergenen

gluten (1), vis (4), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 18.6g, koolhydraten 110.8g, eiwit 33.0g



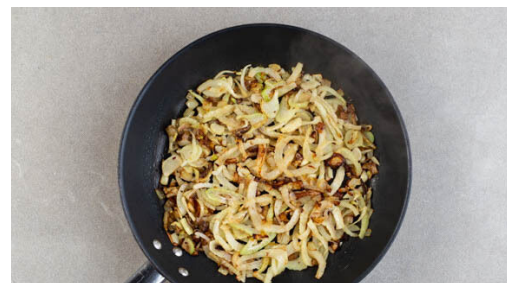
1. Paneermeel roosteren

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **paneermeel** in 2-4min goudbruin. Roer regelmatig door. Schep uit de pan en bewaar de pan.



4. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept.



2. Saus starten

Halveer, pel en snijd de **ui** grof. Verwijder de stelen van de **venkel** en bewaar evt. aanwezig **venkelloof**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Giet de **ansjovis** af. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ansjovis** ca. 30sec (**zie kooktip**). Voeg de **ui** en **venkel** toe en bak in 5-7min zacht.



5. Saus afmaken

Voeg de **knoflook**, de **abrikozen** en de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak ca. 2min mee op middelhoog vuur. Giet de **tonijn** af en voeg de **tonijn**, de **tomatenpartjes** en **150ml pastawater** toe. Roer door en verwarm ca. 2min, tot de **saus** licht ingedikt is.



3. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-8min beetgaar. Schep ca. **200ml pastawater** uit de pan met een maatbeker, giet de **pasta** af en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en houd warm.



6. Pasta mengen

Voeg de **pasta** en de **helft van het citroensap** toe aan de **saus** en meng ca. 1min. Voeg evt. meer **pastawater** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **citroensap**. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met het **paneermeel**, de **peterselie** en evt. **venkelloof**.