



Penne met tonijnsaus en tomaatjes

met gebakken kappertjes



20-30min



2 personen

Penne is een pastavorm die veel saus kan opvangen. En dat komt vandaag goed uit, want dit is pas een lekkere saus! Een romige basis van tonijn en crème fraîche, verrijkt met prei en opgebakken kappertjes. Hier wil je geen druppel van laten liggen! Doe er wat rucola en tomaatjes bij en we zijn helemaal blij.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 blikje tonijn in pekel ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje kappertjes
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 807kcal, vet 35.9g, koolhydraten 90.1g, eiwit 28.9g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens overdwers in dunne reepjes. Zet ca. **2el groene prei** opzij voor de garnering. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



4. Saus maken

Verhit een kleine kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **prei** ca. 2min. Voeg de **tonijn**, **knoflook** en 2el water toe en laat 2-3min borrelen. Roer de **crème fraîche** erdoor als de **prei** zacht is en pureer het geheel glad met een staafmixer. Proef en breng op smaak met de **limoenrasp**, **limoensap** en peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef.



5. Kappertjes frituren

Dep de **kappertjes** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **kappertjes** in 2-3min krokant. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af, doe terug in de pan en houd afgedekt warm.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **tonijnsaus**, de **cherrytomaten** en ca. **2/3 van de rucola** toe aan de **pasta** in de pan en meng goed. Voeg evt. wat **pastawater** toe. Verdeel de **pasta** over diepe borden en bestrooi met de **bewaarde groene prei**, de **rest van de rucola** en de **kappertjes**.