

DINNERLY



<650kcal: Tonijnpasta met courgette in een fruitige tomatensaus



ca. 20min



2 personen

Tonijn, Italiaanse pasta en tomatensaus gaan ontzettend goed samen. Vandaag maak je die tomatensaus zelf met verse tomaten, tomatenpuree en heerlijke Italiaanse kruiden. Bak nog wat courgette op en we zijn helemaal tevreden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 blikje tonijn in pekel ⁴
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- vergiet

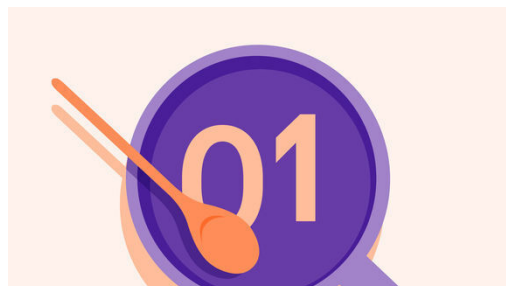
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

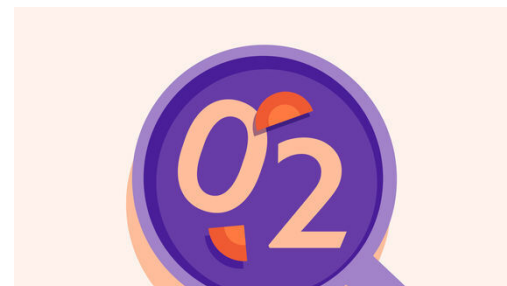
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 567kcal, vet 10.1g, koolhydraten 89.8g, eiwit 27.8g



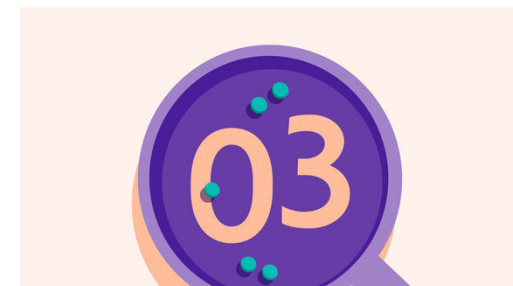
1. Groente voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgette** grof en snij de **tomaten** in dunne partjes. Pel 2 tenen knoflook en hak of pers heel fijn.



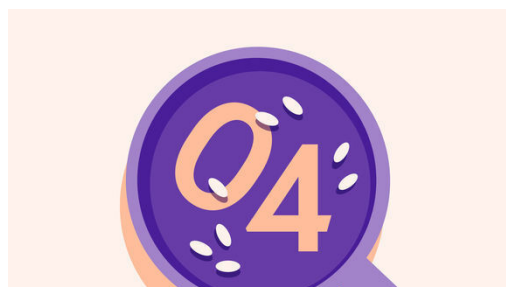
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **courgette**, de **tomaat** en de knoflook toe met een flinke snuf zout en bak 2-3min tot de **groente** zacht begint te worden.



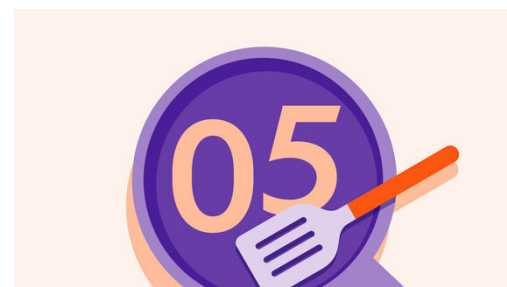
3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



4. Tonijn bakken

Laat de **tonijn** uitlekken en roer samen met de **kruidenmix** en een flinke snuf zout door de koekenpan. Leg een deksel op de pan en laat 3-4min zachtjes borrelen.



5. Sauce afmaken

Roer de **tomatenpuree** door de **tonijnsaus** en voeg lepel voor lepel wat **kookwater** toe tot de **saus** de gewenste dikte heeft. Schep de **pasta** door de **saus**, proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer.



6. Ruim baan voor groen

Je wordt toch vrolijk van meer groen om je heen? Laten we daar vandaag zelf iets mee doen: heb je toevallig basilicum of peterselie in de koelkast liggen of in de vensterbank staan? Hak wat van de kruiden fijn en laat kleur over de borden dwarrelen. Lekker én het ziet er mooi uit.