

DINNERLY



Party met vrienden: Ovenschotel met tonijn

met pasta, wortel en maïs



ca. 1u



2 personen

Wie heeft er zin in een gezellige avond met vrienden? Blue, Lewis en Blossom zijn zeker van de partij! Vandaag maken we een lekker stevige ovenschotel met tonijn, pasta en romige kaassaus. En omdat feestvieren nog leuker is met een grote groep, kun je met dit recept twee keer zoveel porties koken als normaal – en een onbeperkt aantal denkbeeldige vrienden uitnodigen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 50g panko ¹
- 2 wortels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 blikken maïs
- 2 blikjes tonijn ^{4,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 600ml melk ⁷
- 3el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 2el bloem ¹
- zout

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote kookpannen
- kleine kookpan
- keukenrasp
- maatbeker & vergiet
- garde

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

KOOKTIP

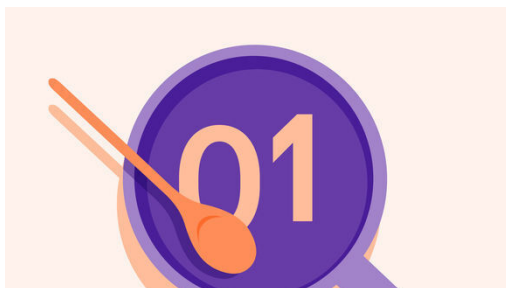
Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

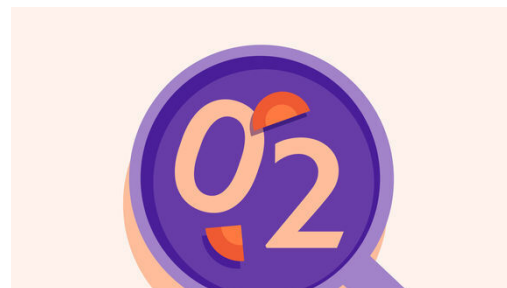
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 801kcal, vet 35.4g, koolhydraten 79.8g, eiwit 37.0g



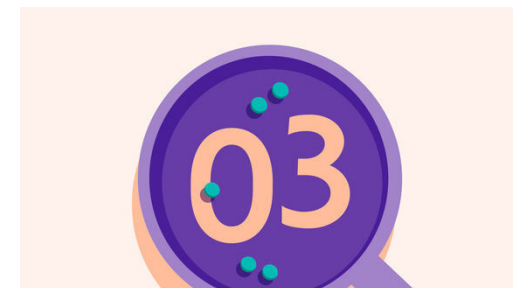
1. Topping maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **kaas** fijn. Smelt 1½el boter in een kleine kookpan. Meng de boter met de **panko**, de **helft van de kaas** en een flinke snuf zout en zet opzij.



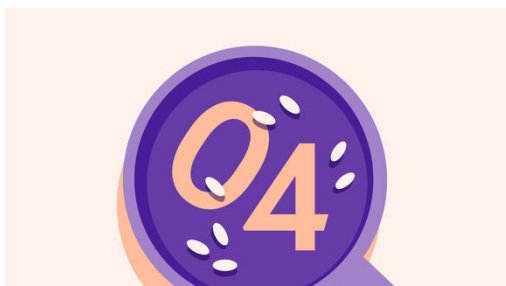
2. Pasta en wortel koken

Voeg de **pasta** toe en kook ca. 4min. Schil of schrob de **wortels** en snij in blokjes van ca. 2cm. Voeg de **wortel** toe aan de pan met **pasta** en kook alles in 3-5min beetgaar. Giet af in een vergiet en laat uitlekken.



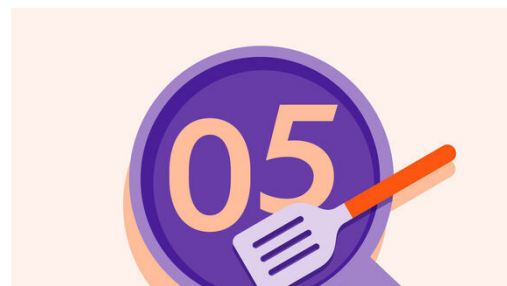
3. Saus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Smelt 2el boter in een tweede middelgrote kookpan. Bak de knoflook ca. 30sec om middelhoog vuur. Roer met een garde eerst 2el bloem en dan 600ml melk door de pan. Voeg het **bouillonpoeder** en 1tl mosterd toe en kook al roerend 3-5min, tot de **saus** romig is. Haal de pan van het vuur en meng de **rest van de kaas** erdoor.



4. Pasta mengen

Giet de **maïs** af in het vergiet met **pasta** en **wortel** en laat uitlekken. Voeg het geheel dan toe aan de pan met de **saus** en roer door. Laat de **tonijn** uitlekken in het **vergiet** en schep voorzichtig door de **pasta**.



5. Ovenschotel bakken

Doe de **pasta** in een middelgrote ovenschaal. Strooi het **panko-mengsel** gelijkmatig over de **pasta** en bak de **ovenschotel** 25-30min, tot ie borrelt en de **panko** goudbruin is. Laat kort afkoelen en serveer.



6. Frisse versiering

Heb je nog wat bosui of bieslook over? Gebruik het om je ovenschotel mee te garneren, zo wordt ie mooi groen en lekker fris.