

DINNERLY



Ovenschotel met tonijn met pasta, wortel en maïs



ca. 1u



4 porties

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ²
- 2 blokjes Italiaanse kaas ³
- 50g panko ²
- 2 wortels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 blikken maïs
- 2 blikjes tonijn in pekel ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 600ml melk ³
- 3el boter ³
- 1tl mosterd ⁴
- 2el bloem ²
- 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

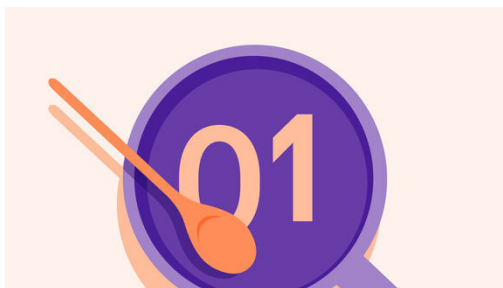
Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Vis (1), Glut (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

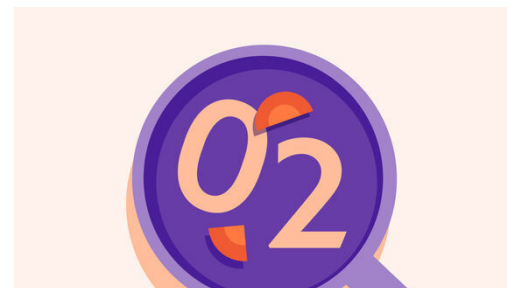
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 657kcal, vet 21.1g, koolhydraten 79.8g, eiwit 33.1g



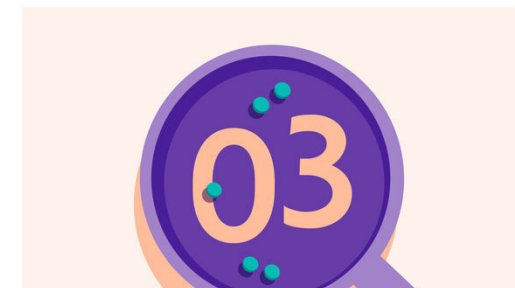
1. Topping maken

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.



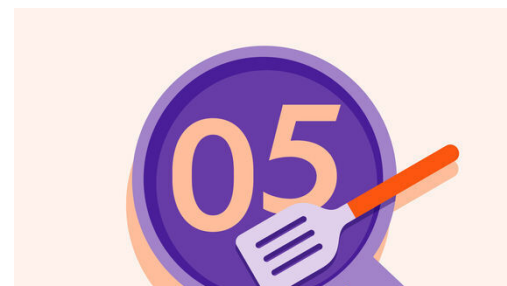
3. Saus maken

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.