



Siciliaanse pasta met ansjovis-tonijnsaus

met venkel en rozijnen



ca. 25min



2 personen

De cuisine van Sicilië is een must voor liefhebbers van de mediterrane keuken. Voor iedereen die vandaag niet in Sicilië kan zijn hebben wij dit lekkere bordje eten bedacht. Met zoutige ansjovis en tonijn, zoete rozijnen, citroen en peterselie, aromatische knoflook en venkel tover je werkelijk het volledige register van Siciliaanse schatten uit je maaltijdbox en op tafel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- 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

vis (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 18.8g, koolhydraten 112.7g, eiwit 32.8g



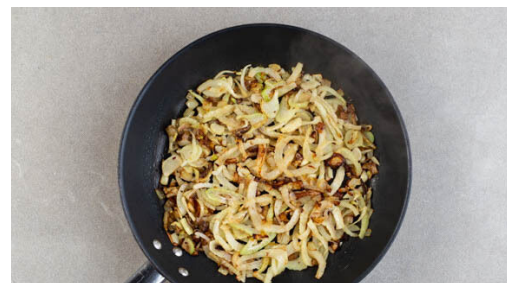
1. Paneermeel roosteren

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 in een kommetje en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



4. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **knoflook** en hak 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

Pel en halveer de **ui** en snijd 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 de koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ansjovis** ca. 30sec (zie ook de **kooktip** links). Voeg de **ui** en **venkel** toe en bak in 5-7min zacht.



5. Saus afmaken

Voeg de **knoflook**, de **rozijnen** 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** een beetje ingedikt is.



3. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **200ml pastawater** uit de pan met een maatbeker en laat **pasta** uitlekken in een vergiet. Doe de **pasta** terug in de pan en houd afgedekt 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 om de **saus** te verdunnen. Proef of je peper, zout en evt. **citroensap** wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met het **paneermeel**, de **peterselie** en evt. **venkelloof**.