



Pasta met tonijn en olijven

met cherrytomaten en courgette



20-30min



2 personen

Dit bordje pasta draai je doodeenvoudig in een halfuurtje in elkaar én smaakt fantastisch. Dit dankzij de stevige smaken van tonijn, olijven, kappertjes en bosui. En natuurlijk mag een fijne portie geraspte kaas niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ³
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 blikje tonijn in pekel ²
- 1 blokje harde kaas ^{1,4}
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje kappertjes
- 250g cherrytomaten
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4).

Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 687kcal, vet 17.9g, koolhydraten 92.5g, eiwit 37.7g



1. Courgette snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **olijven** af en halveer ze. Giet de **tonijn** af en laat uitlekken. Rasp de **kaas** fijn.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** 1-2min, voeg de **courgette** toe en bak nog 2-3min mee. Bestrooi met een snuf peper en zout en voeg de **tomatenblokjes**, de **olijven** en de **kappertjes** toe. Laat de **saus** 10-15min zachtjes koken en breng op smaak met een ½tl suiker en een snuf peper en zout.



4. Pasta koken

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



5. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **bosui** in ringen.



6. Pasta afmaken

Roer de **tonijn** en **cherrytomaten** door de **saus** en verwarm in 2-3min. Schep de **pasta** erdoor en voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Proef of je nog peper, zout of suiker wil toevoegen en serveer de **pasta** bestrooid met de **bosui** en de **kaas**.