

DINNERLY



Volkoren pasta alla puttanesca met tonijn met olijven, tomaat en chilivlokken



ca. 25min



2 personen

Pasta alla puttanesca is een pasta met ingrediënten die veel gebruikt worden in de zuid-Italiaanse keuken: malse tomaten, olijven, knoflook. Maar Dinnerly zou Dinnerly niet zijn als we niet op zoek zouden gaan naar verrassende smaakcombinaties. Waar de Italianen dit gerecht vaak met ansjovis bereiden, kiezen wij voor de uitgesproken smaak en fijne textuur van tonijn. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti ²
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje chilivlokken
- 1 blikje tonijn in pekel ¹
- 4 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 30.9g, koolhydraten 84.0g, eiwit 34.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Halveer de **olijven**. Verhit een grote koekenpan met 3el olijfolie op laag vuur. Voeg de **tomatenpuree**, **¼ van de chilivlokken** (of meer naar smaak), de knoflook en een flinke snuf zout toe en fruit ca. 5min. Roer regelmatig.



2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en zet opzij. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



3. Vis bakken

Laat de **vis** even uitlekken en voeg dan de **olijven** en **¾ van de vis** toe aan de koekenpan. Bak ca. 2min mee tot het geurt.



4. Saus koken

Snij 2 **tomaten** grof en voeg met **75ml kookwater** en 1tl honing toe aan de koekenpan. Zet het vuur hoger en breng de **saus** aan de kook. Laat 2-3min pruttelen tot ie iets ingedikt is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **resterende tomaten** in partjes van ca. 1cm dik, leg ze in de **saus** en verwarm 1min mee. Schep de **pasta** erdoor, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met **de rest van de vis**.



6. Een authentieke upgrade?

Een traditionele puttanesca-saus bevat vaak kappertjes en ansjovis. Niet iedereen is fan van de uitgesproken smaken van deze ingrediënten, maar mocht je er van houden dan raden we je om in stap 1 ca. 1el kappertjes en 1el ansjovis toe te voegen aan de koekenpan. Plet zachtjes met een houten kooklepel om nog meer umami vrij te maken.