



Torchiette met tonijn en ansjovis

met broccoli en tomaten-olijvenpesto



ca. 25min



2 personen

Als je denkt dat je alle variaties in pastagerechten nu wel kent, heb je deze nog nooit geproefd. Tonijn en ansjovis met torchiette, broccoli, kappertjes en basilicum, omhuld door een smaakvolle saus van tomaten-olijvenpesto. En natuurlijk mag de geschaafde harde kaas er niet bij ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 250g torchiette ¹
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 300g broccoli
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 zakje kappertjes
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 28.9g, koolhydraten 107.3g, eiwit 50.1g



1. Ui snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



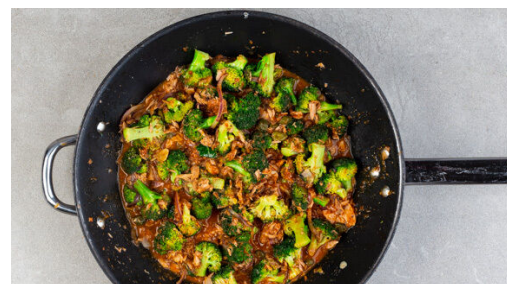
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep **300ml kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af.



2. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes en schaf dunne plakjes van de **kaas**.



5. Broccoli en vis bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met **1el tonijnolie** en **1el ansjovisolie**. Voeg de **ui** en **broccoli** toe en bak 3-4min. Voeg de **knoflook** toe, bak ca. 1min en voeg **200ml kookwater** toe. Laat ca. 3min koken tot de **broccoli** beetgaar is. Voeg de **vis**, **kappertjes** en **pesto** toe. Laat nog 2-3min pruttelen en voeg **meer kookwater** toe voor een smeüigere saus.



3. Vis voorbereiden

Giet de **tonijn** af, bewaar de olie en roer de **tonijn** los met een vork. Snijd de **ansjovisfilets** in dunne reepjes en bewaar ook die olie.



6. Basilicum hakken

Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof. Voeg de **pasta** toe aan de **saus** en kook 2-3min. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **kaas** en de **basilicum**.