



Torchiette met tonijnsaus en tomaatjes

gegarneerd met gebakken kappertjes



20-30min



2 personen

Torchiette is een pastavorm die lekker saus kan opvangen. En dat komt vandaag goed uit, want dit is pas een lekkere saus! Een romige basis van tonijn en crème fraîche, verrijkt met prei en opgebakken kappertjes. Hier wil je geen druppel van laten liggen! Doe er wat rucola en tomaatjes bij en we zijn helemaal blij.

Wat je van ons krijgt

- 250g torchiette ¹
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 limoen
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje kappertjes
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1005kcal, vet 46.2g, koolhydraten 107.7g, eiwit 37.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **prei** in de lengte doormidden. Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snijd ze dan overdwars in dunne reepjes. Zet ca. **2el groene prei** opzij voor de garnering. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



4. Saus maken

Verhit een kleine kookpan met **2el tonijnolie**. Bak de **prei** 2min op middelhoog vuur. Voeg de **tonijn**, **knoflook** en 2el water toe en laat 2-3min borrelen. Roer de **crème fraîche** erdoor als de **prei** zacht is geworden en pureer het geheel dan met een staafmixer. Breng op smaak met wat **limoenrasp** en **-sap**. Proef en kruid met peper, zout en evt. nog wat **limoen**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Laat de **tonijn** in een zeef uitlekken boven een kom zodat je de **olie** opvangt.



5. Kappertjes frituren

Dep de **kappertjes** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie en bak de **kappertjes** 2-3min op medium tot hoog vuur tot ze knapperig zijn. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet de **pasta** dan af en laat afgedekt in de pan staan.



6. Afmaken en serveren

Schep de **tonijnsaus** door de **pasta**. Meng dan voorzichtig met de **tomaatjes** en **2/3e van de rucola** en evt. een paar eetlepels **kookwater**. Verdeel het geheel over diepe borden en garneer met de **bewaarde groene prei**, de **rest van de rucola** en de **kappertjes**.