

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
240 gr tonijn op water (uitgelekt gewicht)
280 gr penne (ongekookt gewicht)
1 blik gepelde tomaten
1 courgette
1 rode ui
1 teentje knoflook
basilicum

PENNE MET TONIJN EN TOMATENSAUS

Bevat per portie: Kcal: 407 | Eiwit: 25,5 gr | Koolhydraten: 57,5 gr | Vet: 6,9 gr | Vezels: 6,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snij de courgette in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snij 'm vervolgens in blokjes.
• Verhit een eetlepel olijfolie in een kookpan of steelpan en fruit de ui en knoflook een paar minuten.
• Voeg vervolgens de courgette toe en bak deze ongeveer drie minuten mee.
• Voeg nu de gepelde tomaten toe en laat de saus ongeveer 10 minuten koken. Gebruik een spatel om de tomaten een paar keer doormidden te drukken. Voeg ook alvast wat peper en zout toe.
• Laat de tonijn goed uitlekken, haal het uit de blikjes en 'verkruimel' het met je vingers tot kleine stukjes. Roer de tonijn op het laatst door de saus en laat deze nog even mee verwarmen.
• Maak de saus indien nodig verder op smaak met peper en zout en roer er eventueel nog wat vers gesneden basilicum door.
• Schep de pasta op een bord, doe de saus erover en garneer het gerecht eventueel nog met wat kleine basilicumblaadjes.

TIPS EN TRICKS

• Als je niet van tonijn houdt kun je dit ook vervangen voor zalm, witvis of kipfilet.
• Voor extra pit kun je een fijngehakte rode peper of wat chilipoeder toevoegen.
• In plaats van basilicum kun je ook voor (gedroogde) Italiaanse kruiden kiezen. Die kun je dan het beste tegelijk met de tomaten toevoegen zodat ze even mee kunnen koken.