



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Jack's witte tonijn met farfalle in cherrytomatensaus

Een smaakvolle tomatensaus met verse tijm en zwarte balsamicoazijn

Voor dit pastagerecht met farfalle, wat letterlijk vlinders betekent in het Italiaans, maak je zelf een saus van cherrytomaten, sjalot en tijm. Doordat je de tomaten opbakt, krijgen ze een zoete smaak. Door de saus roer je witte tonijn. Alles over de tonijn en visser Jack lees je op de informatiekaart.



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



gemakkelijk



Synera (wit)



Sjalot



Cherrytomaten



Verse tijm



Tonijn in olijfolie



Farfalle



Rucola

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse tijm (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g)	40	60	80	100	120	140
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 707 kcal | 35 g eiwit | 78 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de farfalle.

2 Snipper ondertussen de sjalot. Snijd de cherrytomaten doormidden. Ris de blaadjes van de takjes tijm en snijd of hak fijn. Laat de tonijn uitlekken.

3 Kook de farfalle, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomaten en het grootste deel van de tijm toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de laatste minuut de helft van de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg daarna de farfalle en tonijn toe aan de saus.

6 Meng de rucola met de extra vierge olijfolie, overige zwarte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom.

7 Verdeel de farfalle over de borden en garneer met de overige tijm. Serveer met de rucola.



Tip! Heb je verse tijm over? Kijk op ons blog voor tips hoe je dit kunt bewaren en hergebruiken.