



Pasta-pesto in tonijnsaus

Met cherrytomaten en mesclun



MASAN ROUGE

.....
Vis met rood? Zeker, met een stevige vissoort als tonijn kan dat prima. Mits het een niet te zware rode wijn is, zoals deze Masan.



Mesclun ✨



Groene pesto genovese ✨



Ui



Rode cherrytomaten



Tonijn in olie



Tricolore conchiglie

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Quick & Easy

.....
Deze tricolore conchiglie - ook wel driekleurige schelpenpasta - vormt samen met de groene pesto en rode cherrytomaten een vrolijk geheel. Groene pesto past in veel gerechten, maar wist je ook dat het heel goed samengaat met tonijn?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **pasta-pesto in tonijnsaus**.



1 WATER KOKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de tricolore conchiglie.



2 VOORBEREIDEN

Snipper de **ui** en halveer de **cherrytomaten**. Laat de **tonijn** uitlekken, maar bewaar de olie.



3 PASTA KOKEN

Kook de **conchiglie** in de pan met deksel, afgedekt, 8 - 10 minuten. Giet daarna af.



4 SALADE MAKEN

Meng ondertussen de **mesclun** en een klein deel van de **pesto** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



5 SAUS MAKEN

Verhit in een wok of hapjespan 1 el olie van de **tonijn** per persoon en bak de **cherrytomaten** en **ui** 5 minuten op middellaag vuur (pas op, dit kan spetteren wanneer de pan te heet is). Voeg daarna de **tonijn**, **conchiglie** en de overige **pesto** toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Servere de **pasta in tonijnsaus** met **mesclun**.

★ TIP

Heb je weinig tijd? Maak dan een lauwwarme salade. Meng de tonijn, cherrytomaten, pesto, mesclun en ui door de gekookte pasta.

★ TIP

Dit is ook lekker met geroosterde pijnboompitjes. Meng een deel door de pasta en een deel door de salade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tonijn in olie (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Tricolore conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	550
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	120	150	180
Groene pesto genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Extra vierge olijfolie*	Naar smaak					
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3610 / 863	400 / 96
Vet totaal (g)	49	5
Waarvan verzadigd (g)	8,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	8
Waarvan suikers (g)	7,0	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,0	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 22 | 2017

