



Pasta tricolore in tonijn-pestosaus met cherrytomaten

Met gemengde sla en pijnboompitten



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

De conchiglie tricolore in dit gerecht - 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?



ESPIGA BRANCO

Rijke en uitgesproken smaken typeren deze pasta. De volle, maar frisse en kruidige Espiga staat zijn mannetje en biedt prachtige ondersteuning.



Ui



Rode cherrytomaten ✨



Tonijn in olijfolie



Conchiglie tricolore



Pijnboompitten



Mesclun ✨



Groene pesto Genovese ✨



★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Betrek je kinderen: samen kijken, kopen, koken en proeven. Of laat je kinderen eens de hele maaltijd zelf maken. Geef ze een receptkaart en bemoei je er even helemaal niet mee. Zijn ze nog te klein? Geef ze dan een paar taken en laat ze het echt helemaal zelf doen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pasta tricolore in tonijn-pestosaus met cherrytomaten**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de conchiglie tricolore. Snipper de **ui** en halveer de **rode cherrytomaten**. Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olie.



2 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie** in de pan met deksel, afgedekt, 14 – 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 PITTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin.



4 SALADE MAKEN

Meng ondertussen de **mesclun** en een klein beetje 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 dezelfde wok of hapjespan 1 el olie van de **tonijn** per persoon en bak de **cherrytomaten** en **ui** 5 minuten op middellaag vuur (pas op: als de pan te heet is, kan dit spetteren). 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 de **mesclun** en bestrooi met **pijnboompitten**.

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 olijfolie (blikje) 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie tricolore (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	120	140	160
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

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	637 / 152
Vet totaal (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	7,4	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten


Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Claire van den Heuvel is expert op het gebied van kinderen & voeding en schreef samen met Vera van Haren de populaire Easy Peasy-boeken. Meer over dit onderwerp lees je op blog.HelloFresh.nl

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 37 | 2017



★ TIP

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