



Verse conchiglie met tonijn en pesto

met frisse courgettesalade



Verse munt ✨



Rode peper ✨



Parmigiano reggiano ✨



Cherrytomaten ✨



Courgette ✨



Tonijn in olijfolie



Verse conchiglie ✨



Groene pesto ✨

Totaal: 25 min.

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Wist je dat elke pastasoort bij een bepaalde saus past? De verse conchiglie in dit recept leent zich perfect voor dikke sauzen – elk schelpje vult zich met een beetje tonijn-pestosaus. Je bent misschien gewend om courgette te bakken, maar het is rauw ook hartstikke lekker. Vandaag maak je er een frisse, knapperige salade van.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Rasp, dunschiller, pan met deksel, zeef, kleine kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **verse conchiglie met tonijn en pesto**.



1 SNIJDEN

Ris de blaadjes van de takjes **mint** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** zeer fijn. Rasp de **parmigiano reggiano**. Halveer de **cherrytomaten**. Schaaf met een dunschiller lange linten van de **courgette**.



2 TONIJS UITLEKKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de conchiglie. Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef en vang de olie op in een kleine kom. Haal met een vork de **tonijn** wat uit elkaar, zodat je hem straks makkelijk kunt mengen.



3 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Voeg de **courgettelinten, rode peper** ★ en **mint** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie** in de pan met deksel, afgedekt, in 4 – 5 minuten gaar. Giet daarna af, doe de **conchiglie** terug in de pan en meng met ½ el van de opgevangen olie van de **tonijn**.



5 PASTA MENGEN

Meng de **tonijn, pesto** en **cherrytomaten** met de **conchiglie**. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **conchiglie** over de borden en serveer de courgettesalade eraast. Garneer de **conchiglie** met de **parmigiano reggiano**.

★**TIP:** Rode pepers kunnen erg wisselen in scherpte. Voeg eerst een beetje toe, laat de salade even staan en proef daarna goed. Is hij nog te mild van smaak? Voeg dan nog een beetje toe. Je kunt de peper ook helemaal weglaten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Rode peper (st) *	1/3	2/3	1	1 1/2	1 3/4	2
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Cherrytomaten (st) *	60	125	185	250	310	375
Courgette (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tonijn in olijfolie (g) 4)	80	142	222	284	364	426
Verse conchiglie (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Groene pesto (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	691 / 165
Vet totaal (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,6
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,2	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose
8) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh