Farfalle met tonijn in een saus van cherrytomaten

Een pastagerecht met verse tijm en tomaten vol smaak

Voor de tonijn heeft Thomas gekozen voor albacore tonijn die met de hengel gevangen is voor de kust van Californië. Omdat het met de hengel gevangen is, is er geen sprake van bijvangst. Dat levert deze tonijn het MSC keurmerk op voor duurzame visserij. Bovendien is deze tonijn bij Thomas favoriet omdat er olijfolie in het blik zit.

20-25 min *supersimpel* *lactosevrij*

Pijnboompitten

Knoflookteen

Sjalot

Cherrytomaten

Tijm

Tonijn in olijfolie

Farfalle

Rucolamelange

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Sjalot	1	2	2	3	3	4
Cherrytomaten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tijm (takjes) ⊕	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
Rucolamelange (g)	40	60	90	110	125	150
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Noten 4) Vis
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 731 kcal calorieën | 35 g eiwit | 79 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 8 g vezels

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

2 Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snijd de sjalot in halve ringen. Snijd de cherrytomaten doormidden. Spoel de tijm af en ris de blaadjes van de takjes. Laat de tonijn uitlekken.

4 Kook de farfalle, afgedekt, ongeveer 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

5 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de cherrytomaten en het grootste deel van de tijm toe en bak 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg de laatste minuut de helft van de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg daarna de tonijn toe.

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

7 Schep de farfalle bij de tonijn en cherrytomaten en verhit 2 minuten.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten en overige tijm. Server met de rucolamelange.

De salade bevat drie verschillende soorten sla en bevat daardoor gevarieerde smaken. Het is een melange van rucola, veldsla en rode sla.