



Conchiglie in tonijn-pestosaus

Met cherrytomaten en gemengde sla



TONIJN

De witte albacore tonijn van Fish Tales wordt voor de kust van San Diego met hengel en lijn gevangen, dit is de meest duurzame en milieuvriendelijke vangstmethode..



Ui



Rode cherrytomaten ✨



Witte tonijn in olijfolie



Conchiglie al bronzo



Mesclun ✨



Groene pesto ✨



Pijnboompitten

Totaal: 25-30 min. Family

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Laat je meevoeren naar Italië met dit pastagerecht in de kleuren van de Italiaanse vlag. De schelpvormige pasta is perfect met dikke sauzen zoals deze: in elk schelpje zit een schepje tonijn met pesto. Je maakt het gerecht compleet met een frisse salade met cherrytomaten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, zeef, saladekom, koekenpan en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **conchiglie in tonijn-pestosaus**.



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de **ui** en halveer de **rode cherrytomaten**.



2 TONIJS LATEN UITLEKKEN

Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef en bewaar de olie.



3 CONCHIGLIE KOKEN

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



4 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

Meng ondertussen de **mesclun** met een klein beetje van de **groene pesto** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Verhit de koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



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. Voeg daarna de **tonijn**, de **conchiglie** en de overige **pesto** toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Serveer de **pasta** in **tonijnsaus** met de **mesclun**. Garneer de **pasta** met de geroosterde **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
Witte tonijn in olijfolie (blik 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie al bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g) 23) *	30	60	80	100	120	140
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Pijnboompitten (g)	10	20	30	40	50	60
*Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	604 / 144
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	7,0	1,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,0	0,2


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 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).

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