



Conchiglie in tonijn-pestosaus met sla en zongedroogde tomaten

FAMILY 30 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Ui



Cherrytomaten



Tonijn in olijfolie



Conchiglie



Mesclun



Groene pesto



Semi-zongedroogde
tomaten

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tonijn in olijfolie (blik 4)	1	1	2	2	3	3
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mesclun* (g 23)	30	60	90	120	150	180
Groene pesto* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Semi-zongedroogde tomaten* (g)	17	35	45	60	80	95
Zelf toevoegen						
Olijfolie van de tonijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3517 / 841	847 / 203
Vetten (g)	45	11
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,2
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	9,5	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij



1. Voorbereiden

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



2. Tonijn uitlekken

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



3. Conchiglie koken

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

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



4. Salade maken

Meng ondertussen de **mesclun** met een klein beetje van de **groene pesto** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **semi-zongedroogde tomaten** fijn.



5. Verwarmen

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 gekookte **conchiglie** en de overige **pesto** toe. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de pasta met de **mesclun** en garneer met de **semi-zongedroogde tomaten**.

Eet smakelijk!

Contact

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