



Pasta pesto met tonijn

Geserveerd met sla en cherrytomaten



Ui



Rode cherrytomaten ✳



Tonijn



Conchiglie



Mesclun ✳



Groene pesto ✳

Totaal: 25-30 min. Family

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Vanavond waan je je in Italië met dit pastagerecht in de kleuren van de Italiaanse vlag. Conchiglie betekent 'schelpen' in het Italiaans. Niet verrassend dus dat deze pasta zo heet! De vorm van deze verse pasta is perfect voor een dikke saus als deze – de schelpjes vullen zich met de tonijn-pestosaus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **pasta pesto met tonijn**.



1 VOORBEREIDEN

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



2 TONIJS 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.



4 SALADE AANMAKEN

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



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



6 SERVEREN

Serveer de **pasta in tonijnsaus** met de **mesclun**.

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

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 (blik 4)	1	1	2	2	3	4
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

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	871 / 208
Vet totaal (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,3
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	8,0	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,2	0,3


ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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).