



WIJNBOX

Masan rosé

Bij dit recept kiezen we voor een rosé met kracht en structuur. Heerlijke combinatie met de tonijn en tomatensaus.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Spaghetti met tonijn, tomatensaus en frisse salade

Heerlijke combinatie met knapperige zonnebloempitten

Een heerlijke warme spaghetti met een tomatensaus die je op smaak gaat brengen met Italiaanse kruiden. Als twist voeg je er tonijn aan toe. De zoete, zwarte balsamicoazijn laat je kort inkoken zodat het zuur verdampt. Je serveert de spaghetti met een frisse salade.



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Komkommer



Veldsla



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Tonijn



Zonnebloempitten



Spaghetti integrale



Paprikapoeder



Oregano



Tomatensaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Tomaat	2	4	6	8	10	12
Tonijn (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloempitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla (g) 23)	40	80	120	160	200	240
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Voedingswaarden 702 kcal | 36 g eiwit | 74 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 11 g vezels



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

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Laat de tonijn uitlekken en bewaar de olie apart.

3 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Bewaar apart.

4 Kook de spaghetti, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

5 Verhit de roomboter in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg in de laatste 30 seconden de paprikapoeder en oregano toe.

6 Voeg vervolgens de tomatenpuree, tomaat en 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon toe en bak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Voeg in de laatste minuut de tonijn toe.

7 Schaaf ondertussen de komkommer in dunne plakken met een dunschiller of kaasschaaf en bewaar in een saladekom. Voeg de helft van de veldsla toe. Breng op smaak met olie van de tonijn, ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon, peper en zout en garneer met de geroosterde zonnebloempitten.

8 Voeg de spaghetti en de overige veldsla toe aan de saus en verhit al roerende nog 1 minuut. Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel eventueel naar smaak met de overgebleven olijfolie van de tonijn en serveer met de salade.

