



# Tricolore pasta in tonijn-pestosaus

Met cherrytomaten en gemengde sla



## ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Ui



Rode cherrytomaten ✨



Tonijn in olijfolie



Conchiglie tricolore



Mesclun ✨



Groene pesto ✨

Totaal: 20-25 min. Family

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Conchiglie betekent schelpen in het Italiaans, naar de vorm van deze pasta. De drie kleuren van de pasta zien er niet alleen vrolijk uit, ze voegen ook een subtiele smaak toe. De groene schelpen zijn op smaak gebracht met spinazie en de rode met tomatenpasta. In dit gerecht combineer je tonijn met groene pesto, een onverwacht lekkere combinatie!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en wok of hapjespan.

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



## 1 VOORBEREIDEN

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



## 2 TONIJN UITLEKKEN

Laat de **tonijn** uitlekken en bewaar de olie.



## 3 CONCHIGLIE KOKEN

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



## 4 SALADE MENGEN

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.



## 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 **salade**.

# 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 (blikje) 4)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie tricolore (g) 1) 17) 20)	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
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* 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: 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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018

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