PS. food & lifestyle

FASE 1

Pastasalade met tonijn

20 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**282 Kcal**
Koolhydraten	**6.5 g**
Eiwitten	**30.4 g**
Vet	**11.5 g**
Vezels	**2.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 40-50g tonijn uit blik (in water)
- 100 g tomaat in partjes
- 50 g courgette in plakken
- 1 handje rucola
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 4 blaadjes basilicum, fijngesneden
- 1 el witte wijnazijn
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm intussen een halve eetlepel olijfolie in een grillpan en bak de courgetteplakjes aan. Giet de fusilli af en voeg de tomaat, courgette, ui en knoflook toe. Meng de tonijn en rucola erdoor. Breng het geheel op smaak met de witte wijnazijn, basilicum, overige olijfolie, peper en zout.