PS. food & lifestyle

FASE 2A

Spaghetti met tonijn-tomatensaus



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**334 Kcal**
Koolhydraten	**22.5 g**
Eiwitten	**29.6 g**
Vet	**8 g**
Vezels	**27.1 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 tonijn uit blik op waterbasis
- 100 g cherrytomaatjes
- 200 g tomaat uit blik
- ½ el kappertjes
- ¼ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl balsamicoazijn
- 1 el olijfolie
- 1 tl oregano
- 5 g basilicum
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout. Snipper ondertussen de ui, pers de knoflook en snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit de olijfolie in een pan en bak de knoflook en de ui, samen met de oregano, circa 2-3 minuten. Voeg de tomaten uit blik toe, breng op smaak met peper en zout en laat 5-7 minuten op laag vuur pruttelen. Giet ondertussen de spaghetti af en bewaar het kookvocht. Voeg de tonijn, kappertjes, cherrytomaatjes, balsamicoazijn, één eetlepel kookvocht en de helft van de basilicum toe aan de tomatensaus. Roer vervolgens de spaghetti erdoor. Meng goed door elkaar en voeg eventueel nog wat extra kookvocht toe. Garneer met de basilicum.

TIP: EVENTUEEL OOK LEKKER MET WAT GERASPTE PARMEZAANSE KAAS