PS. food & lifestyle

FASE 3

Penne met tonijn en artisjok



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**519 Kcal**
Koolhydraten	**29.6 g**
Eiwitten	**57.8 g**
Vet	**13.6 g**
Vezels	**23.2 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. penne
- 150-200 g tonijn uit blik
- 100 g artisjok uit blik
- 50 g cherrytomaatjes
- 100 g sperziebonen
- 20 g zwarte olijven
- 1 el kappertjes
- ¼ rode ui
- 1 el verse peterselie
- Peper
- Zout

EXTRA

- 1 el mayonaise
- 1 tl water
- 1 tl citroensap
- ½ el bieslook

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de artisjokken en sperziebonen in stukken, halveer de cherrytomaatjes en olijven, snipper de rode ui, hak de bieslook fijn en laat de tonijn uitlekken. Kook de sperziebonen gaar. Maak ondertussen de dressing door de ingrediënten met elkaar te mengen. Verdeel de penne met de rest van de ingrediënten over een bord. Besprenkel met de dressing en garneer met peterselie. Breng eventueel op smaak met peper en zout.