

SNELLE PASTA MET TONIJD EN GROENTEMIX (V)

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

160 gram volkoren pasta

1 blikje tonijn op water (uitlekgewicht ca. 140 gram)

1 eetlepel olijfolie

250 gram groentemix (diepvries of vers)

1 theelepel provençaaalse kruiden

1 eetlepel kappertjes

½ blik tomatenblokjes

BEREIDINGSWIJZE

Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.

Verwarm de olie in een braadpan en roerbak hierin de groente enkele minuten.

Voeg de blokjes tomaat, wat peper en de Provençaaalse kruiden toe en warm het even mee.

Laat de gare pasta uitlekken en schep de pasta door de groenten.

Voeg de tonijn en de kappertjes toe en warm het gerecht goed door.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 410

Eiwitten: 30 g

Vetten: 8 g

Koolhydraten: 55 g

SMAKELIJK!