

TONIJN MET COURGETTELINTEN UIT DE OVEN

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

1 rode ui
200 g champignons
olijfolie
3 courgettes
125g pesto
1 tl gedroogde oregano
2 tl gedroogde basilicum
450g tonijn in eigen nat (uitgelekt)
110g mozzarella in stukjes
30g geraspte Parmezaanse kaas
zout en zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 190°C. Pel de ui en snipper hem. Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui glazig. Doe de champignons erbij en bak ze ongeveer 5 min mee. Haal de pan van het vuur.

Was ondertussen de courgettes en snijd ze met een dunschiller of spiraalsnijder in dunne 'noedels'. Leg de linten in een grote ovenschaal en schep de champignons, de pesto, de kruiden en de tonijn erop.

Bestrooi met peper en zout naar smaak. Verdeel de mozzarella erover en schep alles door elkaar.

Bestrooi met de geraspte Parmezaanse kaas en bak het gerecht ongeveer 20 min in de oven. Haal het uit de oven en laat het voor serveren even afkoelen.

Recept van InfraLigne Grimbergen

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

375 Kcal

SMAKELIJK!