

TONIJN OP BASKISCHE WIJZE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600g verse tonijn (4 moten)

5 tomaten

1 grote rode paprika

2 uien

3 teentjes look

2 eetlepels olijfolie

½ glas droge witte wijn

zout

peper

1 snuifje gedroogde pili pili

2 blaadjes laurier

2 koffielepels paprikapoeder

200g tagliatelle

BEREIDINGSWIJZE

Was de paprika, verwijder de pitjes en snij in reepjes. Was de tomaten, verwijder de pitjes en snij in kleine stukjes. Schil de look en plet de teentjes. Hak de ui fijn.

Doe 1 lepel olijfolie in een sauteerpan en laat hierin de ui en de paprika aanfruiten. Doe er dan de geplette teentjes look, de tomatenstukjes en de kruiden bij. Kruid met peper en zout.

Smeer de tonijnmotten in met de rest van de olijfolie en grill deze kort tot hij aanleurt.

Doe dan de tonijn bij het paprika- en tomatenmengsel en doe er de witte wijn bij. Zet een deksel op de sauteerpan en laat gedurende een half uur op een zacht vuur stoven. Dien op met de gekookte tagliatelle.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

434 Kcal

SMAKELIJK!