3 Fish

Pasta arrabiata met tonijn

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de cherrytomaatjes in een ovenschaal, besprenkel met ½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Hussel om en zet voor circa 15 minuten in de voorverwarmde oven. Bereid ondertussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook en hak de rode peper fijn. Verwarm de overige olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en rode peper. Voeg de tomatenblokjes toe en breng op smaak met de oregano, Italiaanse kruiden, peper en zout. Giet de pasta af en roer door de tomatensaus. Schep op een bord en verdeel hier de tonijn en cherrytomaatjes overheen. Garneer met de Parmezaanse kaas en basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 150 g tonijn uit blik
- [ ] 125 g cherrytomaatjes
- [ ] 200 g tomatenblokjes uit blik
- [ ] ½ witte ui
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el Parmezaanse kaas
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Takje basilicum
- [ ] 1 tl oregano
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**579 kcal**
Koolhydraten	**31 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**21 g**
Eiwit	**61 g**