1A+1B Fish

Pastasalade met tonijn, courgette en olijven

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de penne circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet de penne af en laat afkoelen. Verhit een halve eetlepel olie in een pan en bak de stukjes courgette met een beetje zout circa 5 minuten. Laat even afkoelen. Meng de pasta met courgette, tomaat, ui, tonijn, olijven, het citroensap en een halve eetlepel olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Garneer met de basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 40-50 g tonijn, uitgelekt
- [ ] 75 g courgette, in stukjes
- [ ] 5 zwarte olijven, gehalveerd
- [ ] ½ rode ui, in halve ringen
- [ ] ½ tomaat, in stukjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] Verse basilicum
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**285 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**30 g**