1A+1B Fish

Spaghetti met tonijn en zwarte olijven

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook. Snijd de tomaat in stukken en hak de peterselie grof. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook aan. Pureer de tomaten met de staafmixer tot een saus. Voeg deze, samen met de tonijn toe aan de pan met ui en knoflook. Breng op smaak met peper, zout en het citroensap en meng door goed door elkaar. Voeg de olijven toe en warm goed door. Serveer de tonijn-tomatensaus met de spaghetti en garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g tonijn in blik op waterbasis
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 20 g ui
- [ ] 5 zwarte olijven
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**335 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**26 g**
Eiwit	**26 g**