



1A+1B

Fish

Pastasalade tonijn met tomaatjes en zwarte olijven



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de penne, samen met het halve bouillonblokje, circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Maak ondertussen een kruidenolie van de olijfolie, peper, zout, knoflook en de basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Giet de penne af en meng met de kruidenolie, tomaatjes, tonijn en de olijven. Breng eventueel nog op smaak met wat peper. Garneer met wat gekneusde blaadjes basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g tonijn op water (uit blik)
- ☐ 100 g cherry- of kleine trostomaatjes, gehalveerd
- ☐ 4 zwarte olijven
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ ½ bouillonblokje
- ☐ Handje basilicumblaadjes
- ☐ Oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	302 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	15 g
Eiwit	29 g