



3 Fish

## Penne met tonijn en artisjok



Bereidingstijd  
20 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de artisjokken en sperziebonen in stukken, halveer de cherrytomaatjes en olijven, snipper de rode ui, hak de bieslook fijn en laat de tonijn uitlekken. Kook de sperziebonen gaar. Maak ondertussen de dressing door de ingrediënten met elkaar te mengen. Verdeel de penne met de rest van de ingrediënten over een bord. Besprenkel met de dressing en garneer met peterselie. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. penne
- ☐ 150-200 g tonijn uit blik
- ☐ 100 g artisjok uit blik
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 100 g sperziebonen
- ☐ 20 g zwarte olijven
- ☐ 1 el kappertjes
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 el verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 519 kcal |
| Koolhydraten | 29 g     |
| Vet          | 13 g     |
| Vezels       | 23 g     |
| Eiwit        | 57 g     |