



# Conchiglie in tonijn-pestosaus

Met cherrytomaten en gemengde sla



Ui



Rode cherrytomaten ✱



Tonijn in olijfolie



Conchiglie



Mesclun ✱



Groene pesto ✱



Totaal: 25-30 min.



Family



Supersimpel



Eet binnen 5 dagen

Laat je meevoeren naar Italië met dit pastagerecht in de kleuren van de Italiaanse vlag. De schelpvormige pasta is perfect voor dikke sauzen zoals deze: in elk schelpje zit een schepje tonijn met pesto. Je maakt het gerecht compleet met een frisse salade.



KIES NU  
3 WEKEN VOORUIT!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom en zeef.

Laten we beginnen met het koken van de **conchiglie in tonijn-pestosaus**.



## 1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de **ui** en halveer de **rode cherrytomaten**.



## 2 TONIJS LATEN UITLEKKEN

Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef en bewaar de olie.



## 3 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie** in de pan met deksel, afgedekt, 14 – 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 SALADE AANMAKEN

Meng ondertussen de **mesclun** en een klein beetje van de **groene pesto** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



## 5 SAUS MAKEN

Verhit in een wok of hapjespan 1 el olie van de **tonijn** per persoon en bak de **cherrytomaten** en **ui** 5 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de **tonijn**, de **conchiglie** en de overige **pesto** toe. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Serveer de **pasta** in **tonijnsaus** op de **mesclun**.

**TIP:** Heb je weinig tijd? Maak dan een lauwwarme salade. Meng de tonijn, cherrytomaten, pesto, mesclun en ui direct door de gekookte pasta.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Tonijn (blik 4)	1	1	2	2	3	3
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g 23) *	30	60	90	120	150	180
Groene pesto (g 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie van de tonijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	870 / 208
Vet totaal (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,3
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	8,3	2,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).