*Recept van de week*

# Pasta met Tonijn

Deze week kan je Pasta met Citroen uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

## Ingrediënten

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 zak volkoren penne pasta
- 1 blikje tonijn
- 1 pakje Italiaanse kruiden (gedroogd)
- 1 blik tomatenblokjes
- milde olijfolie
- peper
- zout

## Voorbereiding: 10 minuten

1. Was en snijd de groente in stukjes
2. Maak het blik met tomatenblokjes open
3. Maak het blikje tonijn open en giet het water of de olie af
4. Weeg voor 1 persoon 100 gram volkoren pasta af
5. Kijk op de pasta verpakking hoe lang de pasta in kokend water moet koken

## Koken: 10 minuten

6. Pak de hapjespan en schep hier 1 eetlepel milde olijfolie in
7. Fruit de ui tot deze een beetje doorzichtig wordt en heel lichtbruin kleurt
8. Roerbak de groente ongeveer 6 minuten tot ze gaar zijn
9. Voeg voor 1 persoon de helft van het blik tomatenblokjes toe, voor 2 porties gebruik je het hele blik
10. Voeg de tonijn toe en roer goed door elkaar
11. Breng de saus op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden
12. Zet het vuur uit onder de hapjespan
13. Vul de pastapan met 1 liter water en breng het water aan de kook
14. Laat de pasta koken volgens de tijd op de verpakking (gebruik een kookwekker of timer)
15. Zodra de kookwekker of timer gaat, giet de pasta af in het vergiet
16. A. Leg de warme pasta op je bord en schep de saus van groente en tonijn erover of
17. B. Meng de warme pasta door het groente-tonijnmengsel

**Eet smakelijk!**

Geïnspireerd op recept 5 ingrediënten, Jamie Oliver (2020)