

Spaghetti al tonno

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN:

150 gram volkoren spaghetti (volg je PDS)
1 komkommer
1 blik tomatenblokjes
1 blikje tonijn op water
2 ansjovisfilets uit blik
1 teentje knoflook
Bieslook, 8 sprietten
Peper
Oregano
Tijm
azijn
bakspray



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de spaghetti volgens de verpakking.
Pel de knoflook en snijd deze in hele dunne plakjes.
Fruit de knoflook zacht in de bakspray.
Snijd de ansjovis in stukjes en voeg toe aan de knoflook.
Tomatenblokjes, oregano en tijm toevoegen.
Laat het ca. 10 minuten zachtjes pruttelen.
Maak een salade van de komkommer, bieslook, azijn en een beetje peper.
Laat de tonijn uitlekken en verdeel deze over de saus.
Doe de spaghetti volgend de PDS op je bord en doe dan de saus erbij.
Serveer de komkommersalade apart erbij.

Eet smakelijk!