



Pasta met venkel en tomaat

en een pittige zoetzure tonijnsaus

Sicilië heeft een lange geschiedenis met tonijn, het is dus geen wonder dat hier veel recepten voor bestaan. Vandaag op het menu: een pastagerecht met tonijn en venkel in een zoetzure saus. In de Siciliaanse keuken vind je veel Arabische invloeden. De zoete rozijnen en kaneel maken deze tonijnsaus extra lekker. Mama Mia!

25 min | 690 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1	2
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Rozijnen	st	1	2	3	4
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	el	1	2	3	4
Kaneel	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de tomaat en venkel en snijd klein. Bewaar wat venkelgroen om het gerecht mee te garneren. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Snijd de rode peper klein.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de venkel en rode peper mee en voeg de rozijnen toe. Zet het vuur hoger en schep de tomaat, tomaten uit blik en tonijn erdoor. Pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met balsamicoazijn en kaneelpoeder. Laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
4. Serveer de pasta met een flinke schep van de saus. Druppel nog wat olijfolie extra vierge erover en garmeer met venkelgroen.

Tip: De saus is ook heel erg lekker met venkelzaadjes of komijnpoeder. Laat de rode peper achterwege als je kleintjes aan tafel hebt!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

