



Volkorenpasta met spinazie en tonijn

Soort gerecht: hoofdgerecht
Aantal personen: 4
Bereidingstijd: 15 minuten
Voedingswaarden: 465 calorieën



Ingrediënten

- 2 tenen knoflook
- 300 g volkoren penne rigate
- 450 g macaroni-spaghettigroente
- 800 g gepelde tomaten in blik
- 500 ml kokend water
- 25 g verse Italiaanse kruiden
- 320 g tonijn in water in blik
- 400 g verse spinazie

Bereiden

1. Snijd de knoflook fijn. Doe de pasta, groente, gepelde tomaten en knoflook in een soeppan.
2. Schenk het kokende water erbij, breng opnieuw aan de kook en laat 10 min. zonder de deksel op de pan koken. Roer regelmatig zodat de pasta niet plakt.
3. Ris ondertussen de naaldjes en blaadjes van de takjes kruiden, snijd fijn en schep door de pasta. Laat de tonijn uitlekken.
4. Voeg in de laatste 2 min. de spinazie in delen toe. Zet het vuur uit en schep de tonijn erdoor.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 465 kcal
- eiwit 32 g
- koolhydraten 63 g
- vet 7 g
 waarvan verzadigd 1 g
- natrium 320 mg
- vezels 12

Bron: Allerhande