1A+1B Vis

Penne met tonijn en salsa verde

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de basilicum, platte peterselie, kappertjes, ansjovis, mosterd, olijfolie, 1 el citroensap bij elkaar en hak dit fijn met een staafmixer of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper. Giet de tonijn af en meng met de salsa verde. Meng de tonijn met salsa verde door de penne. Voeg eventueel nog wat extra citroensap en zout en peper toe.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle Penne
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik (op water)
- [ ] 20 g basilicum
- [ ] 20 g platte peterselie
- [ ] 1 ansjovisfilet (25 g)
- [ ] 1 el kappertjes
- [ ] 1 el mosterd
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 2 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**417 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**25 g**
Eiwit	**36 g**