

PENNE MET TOMATEN-PAPRIKASOUS EN TONIJN

MEI 2024

Benodigdheden : voor **4** personen

400	gr	Penne (volkoren) dat zijn die buisjes
300	gr	Tonijn in eigen nat (blikje)
2	st	Uien
2	teentjes	Look
400	gr	Gegrilde paprika's uit bokaal
800	gr	Tomatenblokjes (blik)
12	st	Appelkappers (die met steeltjes aan)
2	kl	Oregano
2	kl	Rozemarijn
1/2	kl	Tijm
3	el	Olijfolie

Bereidingstijd: 15 minuten

Werkwijze :

Kook 400 penne (buisjespasta) beetgaar volgens details op de verpakking.

Laat 1 bokaal van 400 gr gegrilde paprika's uitlekken. En snij in stukjes.

Pel 2 teentjes look en 2 uien en snipper ze fijn.

Stoof beide aan in een ruime pot in wat olie.

Voeg na enkele minuten die 400 gr gegrilde paprika samen met 800 gram tomatenblokjes uit blik bij de ui.

Kruid met 2 kl oregano, 2 kl rozemarijn, 0,5 kl tijm en wat peper en zout.

Laat 10 inuten zachtjes stoven.

Neem 300 gr tonijn in eigen nat uit blik. Laat goed uitlekken.

Giet de gare pasta af en verdeel over 4 borden.

Verdeel de paprikasaus over de pasta.

Verdeel de uitgelekte tonijn over 4 borden

Klaar in 15 minuten !!!!

Smakelijk eten.

Dit kan je allemaal op voorhand in huis halen, blijft maaaaaanden goed.

Altijd klaar voor een snelle maaltijd.

=====