

PASTA MET TONIJN MET KAPPERTJES EN PIJNAPPELPITTEN

GEZOND, HEERLIJK EN SIMPEL

Ingredienten

- 400 gr. Penne rigate (pijpjes pasta)
- 2 eetlepels pijnboomspitten (zakjes)
- 1 fles pure tomatensaus (zonder kruiden) of vers
- 2 blikjes tonijn natuur
- 1/2 teentje knoflook
- 10 eetlepels [olijfolie Extra Vierge](#) van goede kwaliteit
- 2 el Kappertjes
- 2 ansjovisfilets onder olijfolie
- 2 el gehakte peterselie
- peper van de molen en zout



Bereiding

- Breng het water voor de pasta aan de kook met zout . Kook de pasta volgens de tijd aangegeven op de verpakking , 'al dente' (beetgaar)
- Verwarm kort de olijfolie met look, peterselie, ansjovis(of pasta) en kappertjes . Voeg de tonijn erbij zonder het vocht, laat eventjes sudderen en voeg dan de tomatensaus toe. Breng op smaak met peper en zout en laat sudderen voor ongeveer 10 minuten
- Giet de pasta af en voeg deze toe aan de saus. De schotel afwerken met een scheutje olijfolie Extra Vierge van goede kwaliteit en versieren met pijnappelpittjes en fijn gehakte peterselie.

Tips :

- Tijdens het afgieten van de pasta hou een beetje kookwater achter zodat je die kunt toevoegen aan het recept.
- Gebruik voor al uw schotels olijfolie Extra Vierge van goede kwaliteit zowel voor de smaak van uw schotels als voor uw gezondheid.
- Je kan ipv ansjovis ook Ansjovispasta (tube) gebruiken
- Om nog wat meer kleur te geven aan je schotel versier ook met zwarte olijven zonder pit