



KOKEN MET EEN BUDGET

Pasta-ovensotel met tonijn en spinazie

HOOFDGERECHT

🕒 15 + 20 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 150 g volkoren penne (mini)
- 🛒 250 g diepvriesspinazie à la crème
- 🛒 1 ui
- 🛒 1 teentje knoflook
- 🛒 1 blik tonijn in zonnebloemolie (à 160 g)
- 🛒 125 g tuinerwten (diepvries, extra fijn)
- 🛒 50 g milde 48+ kaas (geraspt)

MATERIAAL: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
3. Laat de spinazie op een lage stand in een pan ontdooien.
4. Snipper intussen de uien en snijd de knoflook fijn.
5. Laat de tonijn uitlekken en vang 3 el olie op.
6. Verhit de tonijnolie in een koekenpan en bak de ui in 6 minuten op een middelhoge stand lichtbruin.
7. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee.
8. Roer de bevroren erwten erdoor, breng op smaak met zout en peper en neem de pan van de warmtebron.
9. Giet de pasta af en meng door de spinazie.
10. Schep de erwten en tonijn erdoor en doe in de ovenschaal.
11. Bestrooi met de kaas en bak in 20 minuten in het midden van de oven lichtbruin.

TIP 1: Door vis uit blik te gebruiken in plaats van verse vis, bespaar je geld zonder in te leveren op smaak.

Bron: boodschappen.nl

