

Pasta met tomaat en sardines

Dit lekkere gerecht, met producten die je altijd wel in huis hebt, zet je in een handomdraai op tafel! En door alle vis is het ook nu eens gezond!

Het gerecht is afkomstig van francescakookt.nl

Menugang: Hoofdgerecht

Type gerecht: Visgerecht

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Dit lekkere gerecht, met producten die je altijd wel in huis hebt, zet je in een handomdraai op tafel! En door alle vis is het ook nu eens gezond!

Het gerecht is afkomstig van francescakookt.nl

Bereidwijze

- Verhit een hapjespan en fruit de ui glazig in 2 el betis bakolie. Voeg de sardines toe en bak kort mee. hak te san marzano tomaten in kleine blokjes, voeg deze ook toe en roer de tonijn en oregano erdoor. Laat 15 minuten pruttelen.
- Zet een pan met ruim water op het vuur en breng aan de kook. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking met een snuf zout. Schep een kopje van het kookvocht uit de pan en giet daarna af in een vergiet. Bewaar de pasta in de pan.
- Roer de kikkererwten en zongedroogde tomaten door de saus en laat nog een paar minuten pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de saus door de pasta en roer eventueel nog een scheutje van het kookvocht erdoor om de saus extra smeuïg te maken. Garneer met een snufje gedroogde oregano en serveer direct.

Ingrediënten

- betis bakolie
- 1 ui, gesnipperd
- 240 gr sardines in tomaat, grof geprakt met een vork
- 1 blik (400 gr) san marzano tomaten
- 1 blikje (circa 160 gr) tonijn in olie
- 1 tl gedroogde oregano + extra om te serveren
- 400 gr pasta naar keuze
- falksalt naturel
- 200 gr kikkererwten uit zak
- 120 gr zongedroogde tomaat, in stukjes
- zwarte peper

accessoires