

Macaroni met tonijn

Macaroni met tonijn

Kook de macaroni in ruim water beetbaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng de tomatenblokjes met het water, tomatenpuree, de knoflook en de paprika aan de kook.

Draai het vuur laag en voeg de rozemarijn toe.

Laat de tomatensaus 10 minuten zachtjes doorkoken.

Schep de kappertjes, de tonijn en peper naar smaak door de saus en verwarm nog 3-4 minuten

Aantal personen: 1

Kcal: 390 kcal pp

Ingrediënten:

70 g macaroni

100 gram tomaten, in blokjes

½ blikje tomatenpuree

100 ml water

1 teentje knoflook, in plakjes

½ paprika, in reepjes

1 theelepel rozemarijn

1 theelepel kappertjes

100 gram tonijn op water, uitgelekt en in stukjes

BMI

Body Mind & Inspiration by Silvia