



Courgetti met Tonijn Tomatensaus

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 scheutje water
- 1/2 rode ui
- 1 blikje tonijn
- Zelfgemaakte tomatenpuree (zie recept hieronder)
- Verse basilicum
- Peper en zout

Ingrediënten tomatenpuree 4 personen:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 kilo tomaten
- 1 theelepel oregano, gedroogd
- 1/2 theelepel tijm, gedroogd
- Snufje peper
- 1 theelepel sambal
- 8 blaadjes verse basilicum
- Fry light bakspray (bij mij te koop)

Zo maak je de tomatenpuree:

Hier komt geen pakje bij kijken, deze saus is bereid met verse groenten kruiden. Fruit de ui en knoflook in een pan met de Fry light bakspray.

Snijd de tomaten in stukjes en voeg deze samen met de oregano en tijm toe aan de pan.

Breng het mengsel aan de kook en laat een half uur sudderen met de deksel op de pan, of tot de saus dik genoeg is.

Pureer de saus met een staafmixer of in een blender zodat deze lekker smeugig wordt.

Breng op smaak met zout, peper en sambal. Voeg als laatste de verse basilicumblaadjes toe.

Zo maak je het gerecht:

Maak lange slierten van de courgettes. Dit kan je doen met een spiraalsnijder of kaasschaaf als je die hebt. En anders kun je ook kant en klare courgetti vinden in de koeling van de supermarkt.

Snipper de ui en hak de basilicum grof. Meng nu de tomatenpuree, rode ui, peper, zout en basilicum in een grote kom door elkaar. Voeg ook het blikje tonijn toe aan het mengsel.

Spray de hapjespan in met de Fry light bakspray en voeg de courgetti toe en roerbak 2 minuten.

Voeg de tonijn-tomatensaus toe en roer nog een paar minuten door.

Serveer in een kom of op een bord en bestrooi met nog een paar blaadjes basilicum.

Eetsmakelijk!