

## PASTASALADE MET TONIJN



20 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim fusilli**
- 40-50 g tonijn uit blik (in water)
- 100 g tomaat in partjes
- 50 g courgette in plakken
- 1 handje rucola
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 4 blaadjes basilicum, fijngesneden
- 1 el witte wijnazijn
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout



282

Kcal

30,4 g

Eiwitten

6,5 g

Koolhydraten

11,5 g

Vetten

2,6 g

Vezels

FASE  
1A + 1B

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm intussen een halve eetlepel olijfolie in een grillpan en bak de courgetteplakjes aan. Giet de fusilli af en voeg de

tomaat, courgette, ui en knoflook toe. Meng de tonijn en rucola erdoor. Breng het geheel op smaak met de witte wijnazijn, basilicum, overige olijfolie, peper en zout.