



PASTASALADE MET PERZIKEN EN TONIJN

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 80 g volkoren pasta (spirelli, penne, fusilli ...)
- 80 g tonijn in eigen nat
- 100 g kerstomaten
- 1 perzik (vers of uit blik in eigen sap)
- 75 g maïs uit blik
- tijm (vers of gedroogd)
- rozemarijn (vers of gedroogd)
- peper en zout
- olijfolie

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- hoofdmaaltijd
- als middagmaaltijd op wedstrijden (indien nodig)

BEREIDING

- 01** Kook de pasta beetgaar met een snufje zout in het water.
- 02** Snijd de kerstomaten in vier. Doe ze in een kommetje en meng er de kruiden onder.
- 03** Giet de pasta af en spoel af met koud water. Doe de pasta in een grote mengkom en meng met een klein scheutje olijfolie zodat de pasta niet aan elkaar kleeft.
- 04** Indien verse perzik: Was de perziken, haal de pit eruit en snijd in kleine partjes. Indien uit blik: Snijd de perzik in kleine partjes. Doe de perziken en maïs bij de pasta.
- 05** Voeg de tonijn toe en kruid af naar smaak.