

PASTA MET CHAMPIGNONS, SPERZIEBONEN EN SCHNITZEL

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- ✓ 300 gr volkoren penne rigate
- ✓ 450 gr diepvries gebroken sperzieboon
- ✓ 160 gr tonijnstukken in water
- ✓ 200 gr zuivelspread knoflook en kruiden
- ✓ 2 el witte natuurazijn
- ✓ 2½ el milde olijfolie
- ✓ 300 gr kalfsschnitzel
- ✓ 2 middelgrote ui
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 400 gr champignons

⌚ **BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.**

BEREIDINGSWIJZE

- ➔ Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Voeg de laatste 7 min. de sperziebonen toe. Giet af en vang een kopje van het kookvocht op.
- ➔ Laat ondertussen de tonijn uitlekken en doe samen met de zuivelspread, azijn en 1/2 el olie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een bijna gladde saus.
- ➔ Bestrooi de schnitzel met peper. Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak het vlees in 6-8 min. op middelhoog vuur gaar. Keer halverwege.
- ➔ Snipper ondertussen de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de champignons in plakjes. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de ui en knoflook 1 min. op middelhoog vuur. Voeg de champignons toe en bak 5 min. mee op hoog vuur.
- ➔ Voeg de tonijnsaus toe aan de champignons en verwarm 1 min. mee op middelhoog vuur. Doe de pasta, sperziebonen en wat kookvocht erbij en schep om. Verdeel over 4 borden. Snijd het vlees in repen en verdeel erover. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Tip: Lekker met citroenrasp

*Eet smakelijk,
Maros Roosendaal*