



Pasta met tonijnsteak & gegrilde paprika



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

4 paprika's
olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
4 tomaten (coeur de boeuf, in blokjes gesneden)
peper en zout
1 eetlepel kappertjes
1 handvol ontpitte olijven (in ringen gesneden)
500 gram tonijnsteak
500 gram dunne spaghetti
1 rode ui (in ringen)
1 handvol peterselie (fijngesneden)

Bereidingswijze

- 1.** Snij de paprika's in kwartjes en verwijder de zaadlijsten. Leg ze met de velkant naar boven op een bakplaat en zet onder de grill, totdat de paprika's zwartgeblakerd zijn. Laat ze dan afkoelen in een afgedekt potje. Verwijder de zwarte velletjes. Snij de paprika's verder in dunne reepjes.
- 2.** Verhit in een diepe pan een scheut olijfolie en fruit hierin de knoflook glazig.
- 3.** Voeg de coeur de boeuf tomaten toe en breng op smaak met peper, zout, de kappertjes en de olijven.
Laat even sudderen en voeg dan de paprikareepjes toe.
- 4.** Dep de tonijnsteaks droog en breng ze aan beide kanten goed op smaak met peper en zout. Verhit in een braadpan een flinke scheut olijfolie. Bak hierin de tonijnsteaks aan elke kant 2 minuten. Haal uit de pan en snij in plakjes.
- 5.** Kook de spaghetti gaar in gezouten water en giet af. Meng goed met de saus en verdeel over de borden.



- 6.** Leg op elk bord telkens enkele plakjes tonijn en werk af met de rode-uiringen en de peterselie.