

Recept voor Cambridge 800

Macaroni met tonijn



Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Kook de macaroni in ruim water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Breng de tomatenblokjes met het water, tomatenpuree, de knoflook en de paprika aan de kook.
- Draai het vuur laag en voeg de rozemarijn toe. Laat de tomatensaus 10 minuten zachtjes doorkoken.
- Schep de kappertjes, de tonijn en peper naar smaak door de saus en verwarm nog 3-4 minuten.

1 persoon - 390 kcal

Ingrediënten:

- 70 g macaroni
- 100 gram tomaten, in blokjes
- ½ blikje tomatenpuree
- 100 ml water
- 1 teentje knoflook, in plakjes
- ½ paprika, in reepjes
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel kappertjes
- 100 gram tonijn op water, uitgelekt en in stukjes