

Courget alla Tuinboon Pasta



INGREDIENTEN voor 4 personen

1 blikje tonijnfilet
2 middelgrote courgettes
50 gr rucola
150 gr pijnboompitten
400 gr tuinbonen

1 dl water
5 eetlepels olijfolie
3 bosjes verse basilicum
Peper en zout

BEREIDING:

Dop de tuinbonen en kook ze gaar in 20 minuten in water met toegevoegd zout. Als de tuinbonen gaar zijn deze laten afkoelen en een tweede dop uitvoeren door het grijze vliesje te verwijderen.

Laat de tonijn uitlekken.

Gril de pijnboompitten op een matig vuurtje (zonder toevoeging van bakvet) in een braadpan. Pitten schudden in de pan om verbranden te voorkomen

Pesto:

Meng 250 gr tuinbonen, 100 gr pijnboompitjes 1,5 bosjes basilicum, 1 dl water, 5 eetlepels olijfolie en peper en zout in een keukenmachine of met de blender tot een homogene pesto.

Pasta

Snijd de courgettes in lange juliennerepen, gebruik daarvoor een scherp mes, een mandoline of een spiraalsnijder. Het resultaat moet op spaghettilinten lijken. Verhit de kokosolie in een koekenpan, zet het vuur hoog en voeg de courgette slierten toe. Bak een paar minuten onder voortdurend bewegen. Vlak voor het opdienen op keukenpapier uit laten lekken.

Meng de pasta met de pesto, de rucola de rest pijnboompitten, de uitgelekte tonijn en de tuinbonen in een wok. Verhit alles 2 minuten op een hoog vuur. Breng verder op smaak met zout en peper en olijfolie. Werk af met basilicum.