



🍽️ hoofdgerecht
 👤 4 personen
 🔥 465 kcal [voedingswaarden](#)
 ⌚ 15 min. bereiden
 20 min. oventijd
 ★★☆☆☆ (23) [waardeer](#)
 lactosevrij vooraf te maken
 oven

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

| | | | |
|--------------|----------|-------------------|------|
| energie | 465 kcal | eiwit | 25 g |
| koolhydraten | 61 g | vet | 12 g |
| natrium | 875 mg | waarvan verzadigd | 2 g |
| | | vezels | 6 g |

Ingrediënten

3 el olie

500 g gnocchi

400 g champignonroerbakmix

400 g tomatenblokjes (blik)

2 el arrabbiata pesto (potje)

370 g tonijn (blikje à 185 g, uitgelekt)

1 ciabattina (afbakbrood, pak 2 stuks)

1 el Italiaanse kruiden (zakje 12 g)

Gebruikte ingrediënten 12/02/2016

500 g gnocchi AH aanbakken met wat look en olijfolie

½ zak Colruyt Diepvries Wokgroenten
Handvol Colruyt diepvries champignons
2 rode uien

2 el Pesto Rosso Lidl
Blikje tomaat Lidl met basilicum
1 kl sambal

Tonijnfilets Deluxe Lidl

Italiaanse kruiden + gemalen speltbrood

Olie vd tonijn

Verkruimelde feta

Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verhit 2 el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de gnocchi 10 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de olie in een ruime pan en bak de champignonroerbakmix 4 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes, pesto en tonijn toe. Schep om, warm nog 2 min. door en draai het vuur uit.
3. Scheur ondertussen de ciabattina in stukken en doe met de kruiden in de keukenmachine. Maal tot een fijn broodkruim, voeg peper en eventueel zout toe. Verdeel het tonijn-groentemengsel over de ovenschaal. Schep het broodkruim door de gnocchi en verdeel over het tonijn-groentemengsel. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven.

Variatietip: Eten er kinderen mee? Vervang de arrabiata pesto door pesto rosso voor een mildere smaak.

Bewaartip: Je kunt dit gerecht t/m het malen van het broodkruim een halve dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Bron



Magazine - Winkel - Albert Heijn
Februari 2016 – Hutspot & gehaktbal (M 2667)
Pagina 71 12/02/2016

Online :
<http://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1186763/ovengnocchi-met-tonijn-champignons-en-tomaat>



Fotos





€ 2.30
PER PERSOON

OVENGNOCCHI MET TONIJN, CHAMPIGNONS EN TOMAAT

lactosevrij vooraf te maken oven keukenmachine

HOOFDGERECHT – 4 PERS. – 15 MIN.
+ 20 MIN. OVENTIJD
KOOKNIVEAU: MAKKELIJK

| | |
|---|---|
| <p>INGREDIËNTEN</p> <p>3 el olie</p> <p>500 g gnocchi</p> <p>400 g champignon-roerbakmix</p> <p>1 blik tomatenblokjes (400 g)</p> <p>2 el arrabbiata pesto (potje, AH Excellent)</p> | <p>2 blikjes tonijn in olie (à 185 g, Statesman, uitgelekt)</p> <p>1 ciabattina (afbakbrood, pak 2 stuks)</p> <p>1 el Italiaanse kruiden (zakje 12 g)</p> <p>keukenmachine</p> <p>ovenschaal (20 x 30 cm)</p> |
|---|---|



OOK OP VIDEO
AH.NL/ALLERHANDE

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit 2 el olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de gnocchi 10 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 2 Verhit ondertussen de rest van de olie in een ruime hapjespan en bak de champignon-roerbakmix 4 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes, pesto en tonijn toe. Schep om, warm nog 2 min. door en draai het vuur uit.

STAP 3 Scheur ondertussen de ciabattina in stukken en doe met de Italiaanse kruiden in de keukenmachine. Maal tot een fijn broodkruim en breng op smaak met peper en eventueel zout.

STAP 4 Verdeel het tonijn-groentemengsel over de ovenschaal. Schep het broodkruim door de gnocchi en verdeel over het tonijn-groentemengsel. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven.

Je kunt dit gerecht tot het afbakken een dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast.

BEVAT P.P. 465 KCAL • 25 G EIWIT • 12 G VET, WAARVAN 2 G VERZ. • 61 G KOOLHYDRATEN • 875 MG NATRIUM • 6 G VEZELS • PRIJS P.P. € 2.30

TIP Eten er kinderen mee? Vervang de arrabbiata pesto door pesto rosso voor een mildere smaak.