

Tonijnpasta Jos

Ultra suiker- en koolhydratenarm

Ingrediënten

Alle ingrediënten zijn gemiddelden. Tijdens het afmaken van de pasta, bepaal je precies hoeveel je nodig hebt.

- 1 blikje tonijn in bij voorkeur olijfolie (en diervriendelijk gevangen)
- 3 dessertlepels met flinke kop mayonaise
Bij voorkeur iets als Zaanse mayonaise (1,3 gram koolhydraten, waarvan 1,2 gram suikers per 100 gram)
- 3 dessertlepels met flinke kop yoghurt (eventueel 0% vet)
- 2 dessertlepels tomaten ketchup zonder toegevoegde suikers
Bijvoorbeeld: Bio Bandits Organic Ketchup van Albert Heijn (natuurlijke koolhydraten (7,9 gram waarvan 6,4 gram natuurlijke suikers per 100 gram) of heel simpel een paar theelepeltjes tomatenpuree)
- 1,5 eetlepel Kikomans sojasaus
- 2 theelepels kummel- of komijnzaad (zelf vers malen)
- 1 theelepel gehakte knoflook
- Citroensap
- Peper: ik gebruik de madame jeanette sambal (is heet, maar heeft een lekkere smaak; dus weinig gebruiken).

Bereiding

- Scheidt de tonijn en de olie. De olie houd je apart voor mogelijk later gebruik.
- Leg de tonijn op een bordje en doe daar ongeveer 1,5 - 2 dessertlepels mayonaise op.
- Prak dit heel goed door elkaar, zodat een vrij droge gelijkmatige massa ontstaat.
- Dit spreid je in een soort plak (in het midden lager) uit op het bord.
- Doe hier op: 2 dessertlepels mayonaise, 2 dessertlepels yoghurt, de ketchup, de kikomans, een spuitje citroen (voor de frisheid), de peper, knoflook en komijn of kummel.
- Veeg dit door elkaar heen op de tonijnplak.
- Daarna langdurig, haal je met een vork de tonijn omhoog en prakt deze door het smaakmengels heen. Dan de volgende 5 centimeter etc. Totdat je het hele bord rond bent geweest. Dan meng je alles goed door elkaar en doet het nog eens.
- Dan proeven.
 - Te nat? Dit moet je voorkomen! Dit kun je alleen maar oplossen door er nog wat droge geprakte tonijn bij te doen.
 - Te droog? Vocht toevoegen afhankelijk van de smaak. Zie ook hieronder.
 - Hoe is de smaak?
 - Niet romig genoeg: extra mayonaise.
 - Niet vissig genoeg: wat olie erbij uit het blikje waar de vis in zat.
 - Niet fris genoeg: wat citroensap erbij.
 - Niet pittig genoeg: wat madame jeanette sambal erbij. Blijf opletten, je kunt wel toevoegen, maar er niet meer uithalen!
 - Niet zoutig genoeg: wat kikomans erbij.
 - Niet zoet genoeg: wat ketchup erbij.
- Opnieuw goed mengen (prakken) en proeven.
- Uiteindelijk is het klaar en goed op smaak!