

# Papillote van **Tonijn met knoflook**



2 mensen

5 min voorbereiding

15 min koken

## De ingrediënten

**1 blik van 180g** belle-iloise knoflooktonijn  
**8** kerstomaatjes (80g)  
**1/2** rode ui (25g)  
**1/3** courgette (50g)  
**100 g** rijst  
**1 theelepel** gehakte peterselie

## De fasen

- 1- In een kom: schilfer de tonijn met een vork, voeg de olie, in 2 gesneden cherrytomaatjes, dun gesneden ui, courgettehelften en een snufje zout en peper toe
- 2- Verwarm de oven voor op 220°C
- 3- Kook de rijst
- 4- Verdeel het mengsel over 2 vellen bakpapier, bestrooi met peterselie en sluit de papillote
- 5- Zet 15 minuten in de oven
- 6- Serveer de papillotten met de rijst