



## Spaghetti z tuńczykiem i pomidorkami

★★★★★(6)

15 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**319 kcal** / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>116.39 kcal</b> 5.82%	Białko <b>7.30 g</b> 14.6%	Węglowod. <b>11.67 g</b> 4.32%	Tłuszcze <b>4.57 g</b> 6.53%	Błonnik <b>1.57 g</b> 6.28%	<b>GDA</b> <b>5.82 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 50g
- Tuńczyk w sosie własnym - 60g (2 łyżki stołowe)
- Pomidor koktajlowy - 100g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Zioła prowansalskie - 4.5g (1 ½ łyżeczki)
- Parmezan tarty - 10g (1 ¼ łyżki stołowej)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron spaghetti ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu.

**KROK 2:** Tuńczyka odlej z zalewy i (jeśli istnieje taka konieczność) pokrój go na mniejsze kawałki.

**KROK 3:** Pomidorki koktajlowe umyj i pokrój na pół. Możesz użyć zwykłych pomidorów, pokrój je na ósemki.

**KROK 4:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, zeszklij cebulę i podduś pomidorki, aż zmiękną i "pomarszczy" im się skórka. Dodaj tuńczyka, całość gotuj jeszcze chwilę.

**KROK 5:** Zatrzyj parmezan na tarce o małych oczkach (możesz również nabyć w sklepie gotowy, tarty parmezan, ewentualnie zastąpić go innym serem żółtym).

**KROK 6:** Do pomidorków i tuńczyka dodaj ugotowany makaron, zioła prowansalskie i całość wymieszaj na patelni. Przetóż na talerz i posyp parmezanem.

\*Serwuj ze świeżą bazylią lub natką pietruszki.

Smacznego!

