



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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 malutkich 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. Przełóż na talerz i posyp parmezanem.

*Serwuj ze świeżą bazylią lub natką pietruszki.

Smacznego!

