



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Spaghetti z tuńczykiem i pomidorkami



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

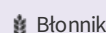
4.32%



Tłuszcze

4.57 g

6.53%



Błonnik

1.57 g

6.28%

GDA

5.82 %



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 pomidorów 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!

