

SZYBKI PRZEPIS NA MAKARON Z TUŃCZYKIEM

Liczba porcji jedna porcja os.	Czas 10 minut	Liczba kalorii 493 kcal	Białko 33	Węglowodany 58	Tłuszcze 15
--	-------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------	-----------------------

Jeżeli jesteś fanem makaronu w każdej postaci to ten wpis jest dla Ciebie! Makaron spaghetti to podstawa tradycyjnej kuchni włoskiej, dodawać można do niego różnego rodzaju sosy i posypywać go serem.

Przychodzimy dziś zatem do Was z przepisem na ekspresowy obiad dla zabieganych, który dostarczy energii na resztę dnia, czyli makaron z tuńczykiem i pomidorami!

SKŁADNIKI

- Makaron z tuńczykiem
- 70g makaronu pełnoziarnistego
- 60g tuńczyka w wodzie
- 100g pomidorów z puszki/ kartonu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka tartego parmezan
- do dekoracji szczypiorek/natka pietruszki
- szczypta pieprzu i soli

PRZYGOTOWANIE

Czy da się zrobić pełnowartościowy, zdrowy obiad w 10 minut? Oczywiście, że tak!

Jak zrobić spaghetti z tuńczykiem?

Przygotowanie:

1. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Na patelnię wlać oliwę z oliwek, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć przez ok. 2 minuty co chwilę mieszając.
2. Dodać tuńczyka, wymieszać i smażyć 2-3 minuty.
3. Dodać pomidory z puszki/kartonu (możesz też użyć świeżych pomidorów) wymieszać, doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.
4. Dodać ugotowany makaron, wymieszać i podgrzać. Wyłożyć na talerze, posypać pestkami dyni,



tartym parmezanem oraz siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

Zobacz też inne pomysły na szybki obiad:

Sałatka wege z grillowaną cukinią i fetą

Szybkie curry z krewetkami

Sałatka z kozim serem, burakiem i gruszką