



## Spaghetti z tuńczykiem i pomidorkami

★★★★★ (6)



15 minut



1 osoba

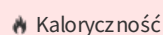


łatwy

## Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

116.39 kcal

5.82%



Białko

7.30 g

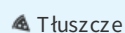
14.6%



Węglowod.

11.67 g

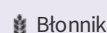
4.32%



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!

