

Makaron z tuńczykiem i pomidorami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 588 kcal \ B-38 g \ T-14 g \ W-77 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 139 kcal \ B-9 g \ T-3 g \ W-18 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ulubiony makaron* – 2 i 1/2 szklanki (200 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ tuńczyk w oleju – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Wrzuć rozdrobnionego tuńczyka i smaź przez chwilę.
2. Dodaj pokrojone drobno pomidory, natkę pietruszki, sól i pieprz. Gotuj przez chwilę, a następnie dodaj ugotowany makaron.
3. Wymieszaj, posyp dodatkowo natką pietruszki i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaron-z-tunczykiem-i-pomidorami/>