

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **10 perc**

Répási Eszter

SPENÓTOS TONHALAS FUSILLI

A spenót jó forrása a vasnak, ám jó ha tudjuk, hogy a növények nem-hem vasat tartalmaznak, amely rosszabbul szívódik fel (3 %), mint a húsokban lévő hem vas (15 %).

HOZZÁVALÓK

500 g leveles spenót
200 g ricotta
200 ml 8 %-os főzőtejszín
3 gerezd fokhagyma
150 g szárított paradicsom
4 db tonhalkonzerv vagy 300 g friss tonhal
1 ek olíva olaj
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
400 g teljes kiőrlésű fusilli tészta

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

1. Ha friss spenótból készítjük, akkor mossuk meg a leveleket, csepegtessük le, majd vágjuk csíkokra.
2. Fonnyasszuk meg az olajon, a zúzott fokhagymával együtt, majd öntsük fel a tejszínnel.
3. Ízesítsük sóval és borssal.
4. Adjuk hozzá a ricottát, majd turmixoljuk az egészet össze.
5. A tésztát főzzük meg, szűrjük le, majd keverjük hozzá a spenótot.
6. Adjuk hozzá a tonhalat és a csíkokra vágott szárított paradicsomot.
7. Keverjük jól össze.
8. Melegen tálaljuk.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!