Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **15 perc**

Répási Eszter

TONHALAS FUSILLI

Egy tartalmas tésztaétel, melyben a tonhal hozzájárul a magas biológiai értékű fehérje valamint az omega 3 zsírsavak beviteléhez. A paradicsom likopin tartalma antioxidáns hatású.

HOZZÁVALÓK

400 g fusilli tészta (durum)
4 db paradicsom
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
3 db tonhal konzerv (3x80 g)
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl. vasfű jól helyettesíthető)
izlés szerint oregánó
izlés szerint bazsalikom

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. A tészta megfőzéséhez tegyen fel enyhén sós vizet forrni.
2. Ha a víz felforrt öntse bele a szárartésztát, és főzze amíg megfő. Nagyjából 10 perc.
3. Mossa meg a paradicsomot és hámozza meg a hagymát, valamint a fokhagymát.
4. Kockázza fel a paradicsomot és a hagymát.
5. Az egyik tonhalkonzerv olaját öntse egy serpenyőbe, forrósítsa fel és ezen pirítsa üvegesre a vöröshagymát. Amikor a vöröshagyma már majdnem kész, adja hozzá a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát.
6. Adja hozzá a paradicsomot a hagymához és fonnyassza meg.
7. Ha a paradicsom megpirult adja hozzá a tonhalat.
8. Fűszerezzük az ételt sóval, bazsalikommal és oregánóval ízlés szerint.
9. Ha a tészta elkészült szűrje és öblítse le.

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