Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **10 perc**

Répási Eszter

TONHALAS-PAPRIKÁS LINGUINE

Gyors, tartalmas recept linguinével, melyben lassan felszívódó keményítő, tonhallal, melyben fehérje és omega-3 (jó zsírok), paprikával, melyben rostok és ásványi anyagok, valamint olívaolajjal, melyben omega-9 található.

HOZZÁVALÓK

35 dkg linguine tészta
2 db paradicsom
10 db fekete olajbogyó
30 dkg natúr tonhal konzerv
1 üveg piros paprika
1 evőkanál apróra vágott friss vagy fagyasztott bazsalikom
2 ek olívaolaj
izlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. Főzze meg a linguinét.
2. Csepegtesse le a tonhalat, majd nyomkodja szét egy nagy salátástálban. Csepegtesse le a paprikát, majd vágja csíkokra.
3. Mossa meg, majd törölje le a paradicsomot, utána pedig vágja kockákra. Tegye a paprikát és a paradicsomot a salátástálba.
4. Szórja meg bazsalikommal, majd sózza és borsozza meg.
5. Csepegtesse le a tésztát, és öntse bele a salátástálba. Keverje össze, majd rögtön szolgálja fel.

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

Auchan