



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**



## TONHALAS SPAGETTI

Praktikus és könnyű recept olyan hozzávalókból, amelyek mindig vannak otthon. Válasszon teljes kiőrlésű búzából készült spagettitészta, melynek magasabb a rosttartalma. A szósz kissé zsíros, ám jó omega-3 zsírokat tartalmaz.

### HOZZÁVALÓK

1 nagy fej fej  
vöröshagyma  
20 dkg natúr  
tonhalkonzerv

1 nagy doboz natúr  
paradicsompüré (azaz  
400 g)  
30 dkg spagettitészta

1 evőkanál olívaolaj  
1 kávéskanál szárított  
oregánó  
1 csipet porcukor  
ízlés szerint Só és őrölt

bors

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózmentes  
Tojást tartalmaz

- 1 Forrósítsa fel az olajat magas falú teflonserpenyőben.
- 2 Pirítsa benne két percig a hagymát. Adja hozzá a paradicsompürét, az oregánót, a csipet cukrot, majd sózza és borsozza meg.
- 3 Csöpögtesse le és nyomkodja szét a tonhalat, majd tegye bele a serpenyőbe, melyre tegyen fedőt.
- 4 Eközben főzze meg a spagettitészta sós forró vízben a csomagoláson lévő utasítás szerint.
- 5 Csöpögtesse le a tésztát tézstaszűrőben öblítés nélkül.
- 6 A spagettit szolgálja fel ráöntött tonhalas szósszal.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**



**Auchan**