



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 fej vöröshagyma
20 natúr
tonhalkonzerv

1 natúr
paradicsompüré (azaz
400 g)
30 spagettitészta

1 olívaolaj
1 szárított oregánó
1 porcukor
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 oldalról!**



Auchan