

Špagety s tuňákem

Barbora Putíková

Ingredience:

- Na 4 porce
- 1 balíček špaget (500 g) = 3000 kJ
- 2 x 160 g konzerva tuňák v oleji = 5400 kJ
- 400 g rajčat = 360 kJ
- 4 větší stroužky česneku = 106 kJ
- Sůl



Postup:

1. Z tuňákových konzerv slejeme olej na pánev a osmahneme na něm česnek, který si nakrájíme na kousky. Na dozlatova osmahnutý česnek přidáme tuňáka a chvíli smažíme.
2. Přidáme rajčata a dle chuti osolíme. Rajčata máme nakrájena na drobné kousky, aby se rychleji udělala.
3. Smažíme na pánvičce, dokud rajčata nezměknou.
4. Uvaříme špagety.

Energetická hodnota:

Celkem: 8 866 kJ

Jedna porce: 2216,5 kJ

