



Herkullinen tonnikalapasta

4 HENKEÄ



Helppo ja nopea pastaruoka maistuu kaikille.

Tonnikalakastike:

1 PUNASIPULI
2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 TLK TOMAATTIMURSKAA
1 TL SUOLAA
2 TL KUIVATTUJA YRTEJÄ MAUN
MUKAAN (ESIM BASILIKA, TIMJAMI,
OREGANO)
RIPAU SOKERIA
½ TL MUSTAPIPPURIA MYLLYSTÄ
2 TLK TONNIKALAA
1 PRK KAPRIKSIA
½ RUUKKU PERSILJAA

Lisäksi:

400 G TÄYSJYVÄSPAGETTIA
1 KURKKU TIKUIKSI LEIKATTUNA

1.

Laita vesi kiehumaan spagettia varten. Leikkaa kurkku tikuiksi. Hienonna sipuli, valkosipulinkynnet ja persilja. Valuta tonnikalat ja kaprikset.

2.

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan.

3.

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita hetki. Lisää tomaattimurska ja mausta suolalla, mustapippurilla, sokerilla ja kuivatuilla yrteillä. Kuumenna kastike kiehuvaaksi ja ohenna sitä tarvittaessa pastan keitinvedellä.

4.

Lisää tonnikalat, sekä valutetut kaprikset. Kuumenna ja tarkista maku

5.

Sekoita tonnikalakastike kuumen valutetun spagetin joukkoon ja viimeistele persiljalla. Tarjoa kurkkutikkujen kanssa.



35min.

Vinkki! Jätä kaprikset pois tai lisää ne lopuksi aikuisten annoksiin, jos lapset eivät niistä pidä.