

Špagety s tuňákem ve smetanové omáčce



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

61 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-s-tunakem-ve-smetanove-omacce>

Příprava

Špagety dáme vařit podle návodu a poté scedíme. Na pánvi rozpálíme olivový olej a vhodíme na něj cibuli pokrájenou na kostky. Chvilí smažíme, potom osolíme a přidáme tuňáka i se šťávou, přikryjeme poklicí a dusíme asi 3 minuty. Mezitím rajčata nakrájíme na dílky a po třech minutách je vhodíme k tuňákovi. Přiklopíme a dusíme dalších 5 minut. Nakonec vlijeme smetanu a ještě chvilku povaříme. Na talíř naložíme špagety a přelijeme je omáčkou.



Tip k receptu

Pět minut před koncem vaření můžeme do omáčky přidat ještě několik lístků čerstvé bazalky, ale můžeme použít i zelenou petržel.



Ingredience

- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 hrsti špaget
- ✓ 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě
- ✓ 2 rajčata
- ✓ 100 ml smetany
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod