

# Špagety s tuňákem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

270 kalorií , 6 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

**Autor:** Suzankaa

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spagety-s-tunakem>

## Příprava

Velmi jednoduché a levné jídlo, kterým jsem se živila jako studentka :-) Uvaříme špagety. Malou cibuli nakrájíme a osmahneme na oleji. Česnek nakrájíme na malé kousíčky, přidáme k cibuli a chvíli smažíme. Pak přidáme tuňáka (použijte mletého, ne kousky), kečup, nakrájené olivy, přilijeme trošku vody a chvíli povaříme. Hotovou směsí přelijeme špagety a posypeme nastrohaným uzeným sýrem.

### ▣ Tip k receptu

Je možné použít místo uzeného sýru obyčejný eidam, ale doporučuji spíš ten uzený - dodá jídlu lepší chuť.



## Ingredience

- 1/2 balení špaget
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst oliv
- 10 dkg uzeného sýru
- 1 konzerva tuňáka
- 2 lžíce kečupu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod