

Těstoviny s tuňákem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1055 kalorií , **8 g** cukrů , **13 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: andrea92

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

Příprava

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Orestujeme cibuli na olivovém oleji a přimícháme tuňákovou konzervu. Dochutíme solí a česnekem. Nakonec přidáme olivy a důkladně prohřejeme. Promícháme s těstovinami a můžeme podávat.



Tip k receptu

Můžeme ozdobit snítkou petrželky a nebo přidat pórek.

Ingredience

- ✓ 250 g těstovin
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 konzerva tuňáka
- ✓ 100 g oliv

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Chudý student, Hlavní chod