

inköpslistan.se

Av: Jessica Lindgren

4 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Pasta

SPAGETTI MED TONFISKSÅS

Ingredienser

1 burk tonfisk i vatten
1 burk tomater, krossade *(500 g)*
4 msk olivolja
1 st lök, gul
2 klyftor vitlök
1 st morötter
1 nypa salt
1 krm svartpeppar
1 knippe persilja

Tillbehör

4 st spaghetti, fullkorn
(4 portioner spagetti)

Gör så här

* Häll olivoljan i en stekpanna.
* Skala moroten och riv den på ett rivjärn.
* Hacka lök och vitlök fint.
* Häll alla grönsakerna i stekpannan och låt dem mjukna i värmen.
* Häll på de krossade tomaterna och avrunnen tonfisk.
* Fördela tonfisken i mindre bitar och låt sedan såsen småputtra i ca 20 minuter.
* Koka under tiden upp spagettin.
* Smaka av tonfisksåsen med salt och nymald svartpeppar.
* Hacka bladpersiljan och strö över vid servering.