

Av: Jessica Lindgren

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Pasta

bild saknas

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 spaghetti)

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.