

Spaghetti med tun i tomat



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Spaghetti med tun i tomat

Ingredienser (4 personer)

- 1 – 3 fed hvidløg
- 1 spsk raps- eller olivenolie
- 2 ds. hakkede eller purerede flåede tomater, 800 g
- 2 spsk kapers, gerne saltede
- 50 g sorte oliven
- 1 spsk citronsaft
- salt, peber og sukker
- 2 ds. tun i vand, 300 g drænet vægt
- 1 bdt. citronmelisse eller bredbladet persille

Tilbehør:

320 g pasta, fx spaghetti eller makaroni

Tilberedning

Hak hvidløget fint og svits det i olien i en gryde uden at det tager farve. Tilsæt tomaterne og bring det i kog. Ud vand kapersene, hvis du bruger de saltede. Hak olivenerne. Kom kapers, oliven og citronsaft i tomatsovcen. Kog sovcen i ca. 5 min. og smag den til med salt, peber og sukker. Kom krydderurt og tun i sovcen og varm den forsigtigt igennem. Server sovcen til pasta.

Tip: Hvis du ønsker en skarpere hvidløgssmag kan du presse eller rive hvidløget og tilsætte det sammen med tunen.

Energi pr. person:

2000 kJ (480 kcal)
kulhydrat 70 g
fedt 8 g, heraf mættet fedt 1 g

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g



HJERTEFORENINGEN

