

Sestavine (za približno 3 – 4 porcije):

- 350 g polnozrnatih testenin
- 3 žlice repičnega olja
- 1 velika čebula
- strok česna
- sol, origano, bazilika
- 300 g pasiranih paradižnikov (passata)
- 240 g tune iz konzerve v lastnem soku

POLNOZRNATE TESTENINE S TUNINO OMAKO



Priprava:

- Zavremo večjo količino vode, tik preden voda zavre, dodamo sol. V osoljen krop stresemo testenine in jih kuhamo 1 minuto manj, kot je označeno na embalaži.
- Med kuhanjem testenin pripravimo omako. V večji kozici segrejemo olje, na katerem med mešanjem pražimo nasekljano čebulo, da postekleni. Nato dodamo česen, da zadiši. V kozico vlijemo pasiran paradižnik. Dobro premešamo in omako po okusu začinimo. Omako na zmerni temperaturi kuhamo toliko časa, da se malo zgosti (približno 5 minut). Nato v omako vmešamo tuno iz konzerve (prej odlijemo sok).
- Kuhane testenine dobro odcedimo, jih stresemo v kozico z omako in vse skupaj dobro premešamo ter postrežemo skupaj s skodelico solate.

Passata v primerjavi s paradižnikovim koncentratom ne vsebuje dodanega sladkorja.

V primerjavi z belimi, vsebujejo polnozrnate testenine več **prehranskih vlaknin** in prav zaradi tega smo dlje časa siti.

Čas priprave: približno 30 minut

DOBER TEK!

