

Špagety s tuňákem

Potřebujeme:

50 g špaget

100 g cukety

1 rajče

½ konzervy tuňáka ve vl. šťávě

5 g oleje

česnek, bazalku

Suroviny

- zvážíme hlavně špagety !!



Postup je jednoduchý

- na rozpáleném oleji orestujeme česnek a cuketu
 - přidáme drobně pokrájené rajče
 - osolíme, okořeníme dle chuti
 - nakonec přidáme tuňáka
-
- mezitím uvaříme špagety

A na talíři máme

Velký talíř:

- špagety 50 g cca 750 kJ
 - cuketu 100 g cca 80 kJ
 - rajče 100 g cca 85 kJ
 - tuňák 75 g cca 320 kJ
 - olej 5g cca 200 kJ
- celkem 1435 kJ

Malý talířek:

- ledový salát, rajče, paprika, okurka
polníček
- celkem 130 kJ

Dobrou chut'

