

Speciální špagety s tuňákem a se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1975 kalorií , **1 g** cukrů , **17 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Kateřina Bejlková

Odkaz: <https://srecepty.cz/specialni-spagety-s-tunakem-a-se-zeleninou>

Příprava

Uvaříme špagety a odložíme. Nakrájíme cibuli, papriku, česnek a nastrouháme mrkev. Vezmeme si pánev, rozejdeme máslo a vložíme papriku, cibuli, mrkev, česnek, kukuřici a orestujeme. Přidáme tuňáka a špagety, worcesterovou omáčku, bazalku, sůl a zakápneme vejcem. Necháme chvíli restovat.

Tip k receptu

Můžeme přidat chilli omáčku.

Ingredience

- 2 ks paprika (kápie)
- 2 ks cibule
- 8 stroužek česnek
- 2 ks mrkev
- 150 g kukuřice
- 2 konzerva tuňák
- 2 ks slepičí vejce
- 1 troška máslo
- 2 špetka bazalka
- 400 g špagety
- 2 špetka bylinková sůl
- 3 lžice worcesterská (worcesterová) omáčka

Kategorie

Česká

