

Tuňákové těstoviny



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

553 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/tunakove-testoviny>

Příprava

Těstoviny vložíme do osolené vody a dle návodu na obalu uvaříme. Hotové těstoviny scedíme a slijeme do mísy a pokapeme olivovým olejem. Hrášek, kukuřici a fazole opláchneme pod tekoucí vodou a přimícháme do těstovin. Vše mírně opeříme. Ke směsi vyklopíme konzervu tuňáka a vše dobře promícháme. Nakonec do salátu přimícháme zelené nebo černé olivy, nakrájené rajče a posypeme nastrohaným sýrem.

Ingredience

- 1 balení vaječných těstovin
- 1/2 konzervy hrášku
- 1/2 konzervy kukuřice
- 1/2 konzervy fazolí
- 50 g zelených nebo černých oliv
- 1 konzerva tuňáka
- 100 g sýru eidam
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 rajče

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod