

Sardellen - Sauce

Kategorien: Saucen, Nudelsauce

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR 4 PORTIONEN

200	Gramm	Zucchini
2		Rote Paprika
2		Knoblauchzehen
3	Essl.	Olivenöl
85	Gramm	Schwarze Oliven
45	Gramm	Sardellenfilets (aus dem -- Glas) Pfeffer

Anleitung:

Zucchini und Paprika putzen und kleinschneiden. Mit durchgepreßter Knoblauchzehe in heißem Olivenöl andünsten und zugedeckt 10 Minuten garen. Schwarze Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden. Mit den Sardellenfilets zum Gemüse geben. Mit Pfeffer abschmecken. Paßt zu Cappelletti oder Spaghetti.

Pro Portion

: ca. 170 Kalorien / 710 Joule