

Thunfisch Soße

Kategorien: Saucen, Nudelsauce

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR 4 PORTIONEN

1		Grüne Paprika
1		Gelbe Paprika
2	Essl.	Olivenöl
1	Tüte	Ratatouille Fix
1	Dose	Tunfisch (im eigenen Saft
150		G)
85	Gramm	Schwarze Oliven
		Salz
		Pfeffer

Anleitung:

Grüne und gelbe Paprikaschote putzen, kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Ratatouille Fix (für 2-3 Paprika) zugeben und mit der angegebenen Wassermenge ablöschen. 10 Minuten garen. Thunfisch abtropfen lassen und zufügen. Schwarze Oliven entsteinen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paßt zu Penne und Makkaroni.

Pro Portion: ca. 250 Kalorien / 1050 Joule