

Spaghetti al Sugo di Tonno, Olive E Capperi

Kategorien: Saucen, Nudeln

Zutaten für: 1 Rezept

ZUTATEN

6	Essl. Olivenoel
1	klein. Dose Thunfisch
1	groß. Dose Tomaten; Geschaelte, gewuerfelte
2	Essl. Gruene Oliven
1	Essl. Kapern
1	Essl. Schwarze Oliven
1	Teel. Oregano
	Salz
	Pfeffer

Anleitung:

400 g Spaghetti Olivenoel in einer grossen Pfanne erhitzen. Kleine Dose Thunfisch naturell abgiessen, mit einer Dose geschaelte, gewuerfelte Tomate mit Saft in die Pfanne geben. Den Thunfisch mit einer Gabel auseinanderpfluecken. Gruene Oliven entsteinen, in Scheiben schneiden, mit Kapern in die Pfanne geben. Zutaten erhitzen 30 Minuten koecheln lassen. Schwarze Oliven entsteinen in Scheiben schneiden und mit Oregano die letzten 10 Minuten mitkoecheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti bissfest kochen. Dann in eine vorgewaermte Schuessel geben, mit dem Sugo uebergiessen, gut durchmischen und servieren.

Weisser Corvo ist diesmal meine Empfehlung.

Die 690 kcal/2900 kJ pro Portion einfach ignorieren.