

Vrtulky s tuniakom a paradajkami

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V hrnci opražíme na oleji nadrobno nasekanú cibuľu. Paradajky pokrájame na kocky a pridáme do cibule. Špenát umyjeme a pridáme k paradajkám. Po ich uvarení pridáme tuniaka a dochutíme nasekaným petržlenom, soľou a korením. Vrtulky uvaríme „al dente“, scedíme a premiešame s omáčkou.

Ingrediencie

- **dmBio ryžové penne 400 g** - 400 g
- **Cibuľa voľná** - 80 g
- **Paradajky** - 150 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Petržlenová vňať** - 3 g
- **Tuniak v olivovom oleji 240 g (3x80 g)** - 240 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

