



Tonfiskpasta

Kock: **Helena Ekman** Tid: **20 min** Portioner: **2**

En härlig rätt att antingen äta som lunch eller middag.

Jag använde mig av tonfisk på burk och det är en riktig proteinbomb. En enda konservburk kan ge 25 % av dagsbehovet. Tonfisk innehåller även kalium som är vätskereglerande, D-vitamin och selen som stärker immunförsvaret. Denna rätt är ganska nyttig och vill man ha det ännu nyttigare så ta fullkornspasta.



INGREDIENSER

4 msk olivolja
0.5 krm chiliflakes
3 st vitlöksklyftor
4 st körsbärstomater
1 burk tonfisk i vatten (120g avrunnen vikt)
0.5 dl rosévin
2 msk kapris
2 dl pasta
0.5 kruka garnera med färsk persilja

GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka pastan enligt förpackningen med saltat vatten.
- 2** Ta olja i en stekpanna och fräs 1 minut med chiliflakes och hackade vitlöksklyftor. Tillsätt delade tomater och låt puttra några minuter.
- 3** Tillsätt tonfisk, rosévin, kapris och låt koka ihop medan pastan kokar klart.
- 4** Häll av pastan och tillsätt i tonfiskröran och rör om.
- 5** Garnera med hackad persilja och njut!