Nauhamakaronia ja tonnikala-kapriskastiketta

Ellet halua tulista kastiketta, jätä pois chilipaprika.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 5 minuuttia****Kypsyminen: 14 minuuttia** **4 annosta**  |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Valkosipulin kynsi puserrettuna  |
| 400 g  | Säilyketomaatteja |
| 1 tl  | Oreganoa |
| **(2 hyppysellistä**  | **Kuivattua chilipaprikaa)** |
| 1 tlk  | Veteen säilöttyä tonnikalaa  |
| 2 rkl  | Kapriksia hienonnettuna  |
| 2 rkl  | Persiljasilppua |
| **(hieman** | **Suolaa)** |
| 240 g  | Ohuita nauhamakaroneja **(linguine)** tai spagettia  |
| 1. Kuumenna öljy paksupohjaisessa pannussa miedolla lämmöllä. Lisää puserrettu valkosipuli ja kuullota hetken aikaa. Lisää pannuun tomaattimurska, oregano ja chilipaprika. Kuumenna ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes kastike alkaa saeta **(7-8 minuuttia).**
2. Lisää pilkottu tonnikala, kaprikset ja persilja. **(Mausta varovasti suolalla)**. Keitä 5 minuuttia.
3. Keitä samalla makaronit suolattomassa vedessä. Valuta aavistuksen verran raa’at makaronit siivilän läpi ja kaada lämmitettyyn spagettikulhoon. Kaada päälle kastike ja sekoita.
 |
| **NEUVO:** Maista kastiketta, ennen kuin suolaat. Tonnikala on säilötty suolaveteen.  |
| MUUNNOS: **Nauhamakaronia ja katkarapu-kapriskastiketta:** Korvaa tonnikala 120g:lla kuorittuja katkarapuja. Persiljan tilalla voit käyttää basilikaa, oreganon tilalla meiramia.  |
| **NEUVO:** Voit kaksinkertaistaa kapristen säilymisajan kaatamalla purkista nesteen pois ja laittamalla tilalle laimentamatonta valkoviinietikkaa. |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 296 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 25 mg  |
| Proteiineja | 18 g  |
| Hiilihydraatteja | 53 g |
| Natriumia | 226 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |