Kalastajan simpukkamakaronit

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Kypsyminen: 40 minuuttia****4 annosta** |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Iso sipuli silputtuna  |
| 1  | Valkosipulin kynsi puserrettuna  |
| 1  | Porkkana silputtuna |
| 1  | Lehtisellerin varsi silputtuna  |
| 1  | Punainen paprika ilman siemeniä ja silputtuna  |
| vastajauhettua | Mustapippuria  |
| 1 tl  | Maustefenkolin versoja silputtuna |
| 2 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 1 dl  | Kuivaa valkoviiniä |
| 3 ½ dl | Kasvislientä |
| 1 rkl  | Tuoretta basilikaa silputtuna |
| 1 rkl | Kapriksia |
| 240 g  | Simpukkamakaroneja **(conchiglie)** |
| 200 g  | Veteen säilöttyä tonnikalaa  |
| 3 rkl  | Persiljaa silputtuna  |
|  |  |



|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 372 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 31 mg  |
| Proteiineja | 21 g  |
| Hiilihydraatteja | 63 g |
| Natriumia | 266 mg  |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty |  0  |