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 |