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 |