



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Polévka a univerzální koření
- 400 g těstovin - vrtule
- 1 stroužek česneku
- 1 cibule
- 1 malá chilli paprička
- 1 na tvrdo vařené vejce
- 150 g tuňáka z konzervy, okapaného
- 1 lžice citronové šťávy, čerstvé
- 20 g kapary
- 2 lžice nasekané petrželky
- sůl

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Těstoviny s tuňákem, vejci a kapary



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

400 g těstovin - vrtulí uvaříme podle návodu, scedíme a necháme okapat.

Mezitím oloupeme cibuli a česnek. Česnek nasekáme na jemno a cibuli nakrájíme na malé kostičky. Papričku rozřízneme podél, vyčistíme od semínek a nakrájíme na tenké proužky. Na tvrdo vařené vejce oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Tuňáka opatrně rozdělíme na menší kousky.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžice NIKAL Olivového oleje Extra a přidáme česnek a cibuli. Necháme zesklivatět. Přidáme chilli papričky a zalijeme 200 ml vývaru z NIKAL Polévky a univerzálního koření. Přilijeme citronovou šťávu.

Do směsi přidáme těstoviny, tuňáka, vejce, kapary a nasekanou petrželku.

Dáme na talíře a podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 20,4 g tuk • 72,2 g sacharidy • 16 g bílkoviny • 9,7 g vlákniny • Energetická hodnota 586 kcal