

Tonhalas spagetti

1	40	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

paradicsomszós

- 400 g passzírozott paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 30 g sárgarépa
- 1 tk. szárított oregánó
- 1 tk. szárított bazsalikom
- tengeri só
- olívaolaj

spagetti

- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej kisebb vöröshagyma
- 1 db tonhalkonzerv (olívaolajos)
- 2 db szardellafilé
- 400 g spagetti tészta
- 8 db bazsalikomlevél
- 1 késhegynyi pepperoni
- tengeri só
- őrölt fekete bors



1. Hámozzuk meg a hagymát és a répát, vágjuk apró kockákra, olívaolajon pároljuk közepes hőfokon puhára kb 10-15 perc alatt. Adjuk hozzá a passzírozott paradicsomot, fűszereket. Sózzuk és főzzük össze. A tűzről lehúзва botmixerrel pépesítjük a nagyobb darabban maradt zöldségeket.
 2. Felezzük meg a fokhagymagerezdeket, és vágjuk karikára a hagymát. Öntsük a tonhalról az olívaolajat egy serpenyőbe, és hevítsük fel. Pirítsuk meg benne a fokhagymát, a hagymakarikákat és a szardellafilét.
 3. Adjuk hozzá a paradicsomszószt, majd a tonhalat. Sózzuk, borsozzuk, és ha pikáns szószra vágyunk, akkor egy csipet pepperonival is fűszerezzük. Vegyük ki a fokhagymadarabokat a szószból.
 4. Forraljuk fel a főzővizet, sózzuk meg, majd tegyük bele és főzzük al dentére a tésztát.
 5. Szűrjük le a tésztát, fogjunk fel valamennyit a főzővizéből. Tegyük a tésztát és négy bazsalikomlevelet a szószba, és adjunk hozzá kb. 8 evőkanállal a főzővizből. Tegyük mélytányérokra a spagettit, és díszítsük a maradék bazsalikomlevelekkel.
- T. A halas tésztához Olaszországban nem esznek parmezánt. Fokozhatjuk az ízeket és gyorsíthatjuk az étel elkészítését, ha van a kamránkban "[Nápolyi paradicsomszós](#)".

Google Play



App Store

