1A+1B Fish

Spaghetti mit Thunfisch und schwarzen Oliven

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Die Tomate in Stücke schneiden und die Petersilie grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Tomaten mit dem Stabmixer zu einer Soße pürieren. Diese zusammen mit dem Thunfisch zur Pfanne mit Zwiebel und Knoblauch geben. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen und gut durchrühren. Die Oliven hinzufügen und gut aufwärmen. Die Thunfisch-Tomatensoße mit der Spaghetti servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 20 g Zwiebel
- [ ] 5 schwarze Oliven
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**335 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**26 g**