

29 Μαΐου 2018

Μακαρονάδα με σάλτσα τόνου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)





Υλικά Συνταγής

- 1 συσκευασία спаγγέτι χωρίς γλουτένη
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 12 ντοματίνια κομμένα στη μέση (βελανίδια)
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 2 συσκευασίες ψιλοκομμένες ντομάτες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γραμ. φρέσκα ψιλά φασολάκια
- 1/2 φλ. ελιές φιλέτο
- 1 συσκευασία τόνος σε νερό
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κ.σ. κάπαρη ψιλή
- λίγο αγουρέλαιο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Για τα μακαρόνια με τόνο, ζεματίζουμε πρώτα τα φασολάκια σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά και τα στραγγίζουμε.

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό για 1 λεπτό λιγότερο, από όσο αναγράφεται στη συσκευασία.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε την πιπεριά και σοτάρουμε για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε τα ντοματίνια κομμένα και τα ζεματισμένα φασολάκια. Αφήνουμε για 3-4 λεπτά σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, τις ψιλοκομμένες ντομάτες και τις ελιές, ανακατεύουμε και βράζουμε για 8 λεπτά.

Στραγγίζουμε τον τόνο από το νερό. Τον θρυμματίζουμε και τον ρίχνουμε στη σάλτσα με τις ελιές και την κάπαρη.

Όπως στάζουν τα βρασμένα ζυμαρικά τα ρίχνουμε στη σάλτσα με τα νερά που στάζουν. Ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά για 1λεπτό.

Τέλος, πασπαλίζουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό και περιχύνουμε με ελαιόλαδο. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι, αλατίζουμε και σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: argiro.gr