HerZechef 🖕



PLATOS PRINCIPALES

Pasta con tomate y atún 2.0

2 raciones · 708 kcal

Ingredientes

- **240 g** de pasta (120 g por persona)
- **200 ml** de salsa de tomate
- **2 latas** de atún en conserva
- **1 cucharada** de alcaparras
- **3** chalotas
- **1** cayena
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	38 g
Grasas	18 g
Hidratos	98 g
Fibra	6,6 g

Elaboración

1. En una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, sofreír unas chalotas bien picaditas
2. Cuando ya esté medio sofrita, añadir unas alcaparras, unas cayenas para darle un toque picante y el atún, y sofreír durante unos minutos más
3. Añadir el tomate, que puede ser el que se tenga por el frigorífico, y dejar que sofría durante unos 5-10 minutos más
4. Cuando esté listo, añadir la pasta ya cocida y mezclar en el fuego para que se empape bien de la salsa
5. Servir con un montón de queso rallado por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 🖕
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto