

Spaghete cu ton si rosii

Scris de Sighet Online

Sâmbătă, 11 August 2012 11:51 - Ultima actualizare Sâmbătă, 11 August 2012 11:56



Ingrediente: 400 g spaghetti 4 crengute rozmarin 5 linguri otet balsamic 3 linguri ulei de masline 3 50 g file de ton
1 dovlecel
1 ceapa
250 g rosii
sare
piper
masline negre

Pregatesti asa:

Pui la foc in vas cu apa, un praf de sare si o lingura de ulei.

Cand apa incepe sa dea in clocot adaugi pasteles si le lasi sa fiarba timpul indicat pe ambalajul acestora.

Dupa ce au fiert, le clatesti sub un jet de apa rece si le lasi putin deoparte.

Amesteci otetul cu 2 linguri de ulei, piper si frunzele de rozmarin tocate marunt.

Tonul il tai cuburi si il lasi in marinata pregatita pentru 1 ora, dar la rece.

Dovlecelul il tai in jumatate pe lung, apoi feliute.

Ceapa o tai julien, rosiile le toci cubulete.

Scoti tonul din marinata, apoi il prajesti intr-o lingura de ulei, timp de 3 minute, intorcandu-l pe toate partile.

Presari sare si scoti pestele din tigaie, iar in sosul ramas prajesti legumele 2-3 minute si pe o parte si pe alta.

Pui pasteles intr-un castron incapator, adaugi maslinele, pestele, legumele si marinata, sare si piper dupa gust si amesteci totul.

Pofta buna!