

Makaron chiński z tuńczykiem



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cały makaron chiński

2 ząbki czosnku

cebula

pieczarki

4 szt

do smaku sol i pieprz

ewentualnie odrobina sosu sojowego

tuńczyk kawałki w oleju

1 puszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wiem że zdjęcia są niezbyt ciekawe.. niestety tego dania nie da się subtelnie i ładnie sfotografować ale wbrew temu jest naprawdę dobre i bardzo szybkie;

makaron zalewam wrzątkiem bez rozcinania, na patelni z odrobina tłuszczu wrzucam pokrojoną cebulę, szklę ją, dodaje pieczarki pokrojone i czosnek i to wszystko się chwile razem smazy wrzucam tuńczyka z oliwą mieszam, doprawiam solą i pieprzem. Odcedzam makaron, rozcinam paski i wrzucam całość na patelnię. mieszam i gotowe:) całość nie trwa nawet 10 minut. U mnie trafia do pudełka do pracy na jutro jak znalazł. Można dorzucić natkę pietruszki żeby nie było tak mdło w kolorystyce:)

Przepis pochodzi z forum dieta montignac (mm) i mimo że na tej diecie już nie jestem to na stałe zagrościł w naszym jadłospisie. faza I posiłek tłuszczowy