

makaron chiński z tuńczykiem



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

makaron sojowy

zębki czosnku 2

cebula

pieczarki 4

sól

tuńczyk kawałki w oleju 1 puszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

makaron zalewam wrzątkiem bez rozcinania, na patelni z odrobiną 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 i mimo że na tej diecie już nie jestem to na stałe zagrościł w naszym jadłospisie. faza I posiłek tłuszczowy