

Testenina sa tunjevinom

Brzo se sprema, savrĀjen je obrok (lagani) za letnje dane :)

1 Testeninu (spirala) skuvamo u slanoj vodi (po uputstvu sa kesice).

2

3

4 Kad se testenina malo (5 min) prohladila, sipamo je u Āiniju, pa umeĀjamo u nju 1 konzervu tunjevine.

5

6

7 Zatim dodamo 2 ili 3 sitno iseckana paradajza, stavimo zelene zaĀine i pospemo parmezanom.

8

9

10

Sastojci:

testenine (spirala) pola pakovanja

tunjevine 1 konzerva

paradajza 2-3

parmezana 2-3 kaĀjice

zelenih zaĀina (perĀun,

miroĀija, vlaĀjac) 1 kaĀjika

Napomena:

Veoma je hranljiv i ukusan obrok....sama testenina uz supicu (paradajz, celer ili brokoli) predstavlja savrÅ¡en ruÅ•ak za ove tople dane.