Świderki z tuńczykiem i cukinią

Sos do tej kolorowej sałatki ma słodko-kwaśny smak, który świetnie komponuje się z cukinią, tuńczykiem, pomidorami i makaronem. To danie jest smaczne zarówno na ciepło, jak i na zimno. Podajmy je z ciepłym chlebkiem pita, którym będziemy mogli wytrzeć z talerza pyszny sos.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g makaronu świderków
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
2 cukinie, pokrojone w cienkie plasterki
2 łyżeczki drobnego cukru
2 łyżki czerwonego sosu pesto
1 łyżka białego lub czerwonego octu winnego
2 łyżki kaparów

6 pomidorów, pokrojonych
200 g tuńczyka w zalewie (z puszki), odsączonego i lekko rozdrobnionego
6 czarnych oliwek bez pestek
natka pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Dokładnie odcedzić, przepłukać zimną wodą i ponownie dokładnie odcedzić.

2) W czasie gdy gotuje się makaron, podgrzać w rondelku połowę oliwy. Dodać cebulę i czosnek i podsmażać 3 minuty, często mieszając. Dodać pozostałą oliwę, wrzucić cukinię i smażyć jeszcze 3 minuty, mieszając od czasu do czasu.

3) Dodać cukier, czerwony sos pesto, ocet winny i kapary. Podgrzewać przez chwilę, mieszając, aż wszystkie składniki połączą się w sos. Mieszając, dodać pomidory, przełożyć wszystko do dużej miski i odstawić do ostygnięcia.

4) Dodać makaron, tuńczyka oraz oliwki i delikatnie wymieszać. Nakładać na cztery talerze albo przełożyć do salaterki. Przybrać listkami natki pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 420 kcal, 25 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 57 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock