

PASTA SA TUNJEVINOM I POVRĆEM

Sastojci:

- ❖ 250gr integralne testenine po izboru
- ❖ 1 srednja glavica crnog luka
- ❖ 2-3 šargarepe
- ❖ 2-3 čena belog luka
- ❖ 1 tikvica
- ❖ 1 patlidžan
- ❖ 1 komadić đumbira
- ❖ 1 konzerva paradajz pelata ili 2-3 paradajza
- ❖ 1 konzerva komadi tunjevine
- ❖ 1 kašičica aleve paprika
- ❖ malo maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so, biber i začini po ukusu



Priprema:

1. Stavite testeninu da se skuva prema upustu iz kesice.
2. Dok se testenina polako kuva, pripremajte sos.
3. Crni i beli luk iseckajte, pa propržite na malo maslinovog ulja.
4. Tajna ukusnih pasti često leži upravo u maslinovom ulju, pa toplo preporučujem da njega koristite za pripremu.
5. Tikvicu i patlidžan oljuštite, pa iseckajte na kockice, blago posolite, pa kad luk pusti miris dodajte i mešajte sada zajedno.
6. Nek se povrće dinsta dok fino ne omekša, pa tada dodajte pelat i pomešajte.
7. Ako vam je paradajz iz pelata krupan, možete ga prehodno malo iseckati, ili ga samo viljuškom usitniti dok je u tiganju.
8. Na kraju dodajte đumbir, koji preporučujem da prethodno izrendate, jer tada pusti najbolji miris i ukus.
9. Mešajte sada par minuta neprestano, da se sos lepo ukuva.
10. Sklonite potom sa ringle, pa umešajte tunjevinu.
11. Na kraju dodajte začine po ukusu, a obavezno malo aleve paprike, i to ako volite ljutu - ukus je super.
12. U sos dodajte gotovu testeninu, koju ćete prethodno samo dobro procediti.
13. Sve lepo promešajte, da testenina ublaži sos.
14. Poslužiti uz omiljenu salatu kao ručak ili večeru....



Prijatno!