

# Vřetena s tuňákem

Kategorie: Těstoviny

Tisk z webu: [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz)



## Ingredience:

- 400 g těstovin Freee – kukuřično rýžová vřetena
- 250 g smetanového sýra
- 2 lžíce oleje
- hrst slunečnicových semínek
- 1 malá plechovka kukuřice
- 2 konzervy tuňáka v oleji
- sůl a pepř podle chuti

## Postup:

1. Do velké mísy dáme sýr, tuňáka a okapanou kukuřici a promícháme.
2. Na oleji krátce opražíme slunečnicová semínka – necháme okapat.
3. Uvaříme těstoviny dle návodu ( 7 min. jsou al dente ).
4. Uvařené těstoviny scedíme, promícháme s připravenou směsí, podle chuti dosolíme, opepříme a posypeme slunečnicovými semínky.

TIP: Nejlépe si je vychutnáte čerstvé, ale pokud chcete nechat

na později, je dobré do nich přidat trochu majonézy, zeleninu a sníst na studeno jako salát. Hodí se přidat cherry rajčátka, na kostičky nakrájená okurka či ledový salát.