



“Gnocchetti” amb tonyina

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de nyoquis
- 200g de tomàquet fregit
- 350g d'albergínia (1 albergínia)
- 444g de tonyina (4 llaunes)

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i fines herbes.

Informació nutricional per ració

Energia	579,1 Kcal
Hidrats de Carboni	93,3 g
dels quals sucres	7,6 g
Proteïnes	44,1 g
Greixos	3,3 g
dels quals saturats	0,6 g
dels quals monoinsaturats	0,5 g
dels quals poliinsaturats	1,3 g
Fibra dietètica	8,7 g



Elaboració

- Bullir els nyoquis 1 minut aproximadament. Posar-los en una cassola amb aigua bullint i, quan comencin a pujar a la superfície, ja estan fets.
- Rentar i tallar l'albergínia a daus grans. Cuinar-la al microones a potència màxima durant 10 minuts.
- A continuació, triturar fins aconseguir un puré fi.
- En una cassola o en una paella gran abocar el puré d'albergínia i la salsa de tomàquet. Afegir mig got d'aigua i escalfar.
- Escórrer les llaunes de tonyina de l'oli de conserva i afegir la tonyina a la salsa un cop hagi bullit.
- Afegir els nyoquis cuits, salar i condimentar amb pebre i fines herbes al gust.



Característiques nutricionals:

Plat molt ric en hidrats de carboni i proteïnes. Tots els seus ingredients aporten minerals, sobretot potassi. El tomàquet serà el principal protagonista pel que fa a les vitamines, sent ric en vitamines A, C i carotens.



El nostre consell:

Aquesta recepta pot servir com a plat únic. De postres, una fruita incorpora la vitamina C necessària a cada àpat.



Condisline.com



8 426765 486910