



Μακαρονάδα με τόνο στον φούρνο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 400 γρ. πένες, πολύσπορες ολικής
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. θυμάρι
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 320 γρ. τόνο, πικάντικο καπνιστό
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 150-200 γρ. νερό, από τα ζυμαρικά
- 200 γρ. γραβιέρα
- αλάτι
- πιπέρι
- ντομάτες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

413 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	7.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	33%	37%	12%
5.4 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.9 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.91 Αλάτι (γρ.)
6%	36%	20%	15%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι, το πεννάκι και βράζουμε 2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε 1 κ.σ. θυμάρι, την κάππαρη και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε τον τόνο, τον πελτέ, την ντομάτα κονκασέ, το νερό από τα ζυμαρικά που βράζουν και ανακατεύουμε.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε 150 γρ. γραβιέρα, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε σε **ταψί** 27x38 εκ. και απλώνουμε καλά.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε λεπτές φέτες και καλύπτουμε όλη την επιφάνεια του μείγματος. Πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη γραβιέρα, 1 κ.σ. θυμάρι, 1 κ.σ. λάδι από τον τόνο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.