

## Tonhalas, duplán zelleres, paradicsomos tésztasaláta



Forrás, fotó: Gyermelyi recepttár

### Hozzávalók:

10 dkg zeller, 4 dl 100 %-os paradicsomlé,  
só, frissen őrölt borskeverék, 20 szem  
kapribogyó, 4 paradicsom, 1 rúd (10 dkg)  
szárzeller, 1 csomó újhagyma, 40 dkg  
konzerv tonhal, 40 dkg penne tészta, 0,5-1  
dl olívaolaj

### a díszítéshez:

néhány zöldsaláta levél

1. A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk. A zellert vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomlevet fölforraljuk, megsózzuk, megborsozzuk. A zellert és a lecsöpögtetett kapribogyót, - a nagyobbakat félbevágva -, belekeverjük, hűlni hagyjuk.
2. A paradicsomokat lobogó forró vízbe rakjuk 8-10 másodpercre, majd kivesszük és egyből hideg vízbe átszedve lehűtjük. Így vékony héja könnyen eltávolítható. Ha megtisztítottuk, kettévágjuk, és miután a magjait kikapartuk, kis kockára vágjuk.
3. A szárzellert vékonyan felszeleteljük, ahogyan zöldjével együtt az újhagymát is. A paradicsomkockákkal és a kihűlt paradicsomos zellerrel összekeverjük. A konzerv tonhalat csak akkor csepegtetjük le, ha nem olajban van eltéve és kisebb darabokra tördelve az előzőekhez keverjük. Ha olajos volt a hal, akkor azt az olajat is hozzáadjuk.
4. A tésztát bő, enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük és hideg vízzel lehűtjük. Alaposan lecsöpögtetjük, a paradicsomos tonhallal összeforgatjuk. Ha használtuk a hal olaját, akkor kevesebb, ha nem használtuk, akkor több olívaolajjal összekeverjük. Utanasózzuk, borsozzuk és ízesíthetjük egy kevés citromlével is. Salátalevelekkel díszítve tálaljuk.

5 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 730 kcal