

Penne mit Broccoli

Zutaten für 4 Personen

500 gr. Broccoli
300 gr. Penne
1 Dose Thunfisch
1-2 Sardellenfilet
8 Esslöffel Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Pfeffer oder Chili
Salz

Zubereitung

Broccoli in kleine Röschen teilen und waschen

In einem großen Topf Wasser kochen und salzen

Nudeln hinzugeben und nach fünf Minuten die Broccoli dazu tun. Sieben Minuten weiterkochen.

Inzwischen die Knoblauchzehen in Öl goldgelb schmoren und danach herausnehmen

Sobald das Öl abgekühlt ist, die kleingeschnittenen Sardellenfilets hinzufügen.

Vor dem Abschütten der Broccoli-Nudeln eine halbe Tasse vom Kochwasser entnehmen.

Broccoli-Nudeln abschütten und in eine Schussel geben. Gut abgetropften und zerkleinerten

Thunfisch und das zubereitete Öl dazugeben und vorsichtig mischen.

Eventuell etwas Kochwasser hinzufügen.

Mit Pfeffer oder Chilipulver bestreuen.

Buon Appetito!