

Mexikói tonhalas babragu - gyors, fűszeres egytálétel

Mexikói tonhalas babragu, amelyben a tonhal, a bab és az aromás fűszerek ízletes, laktató egytálételt alkotnak. Gyorsan elkészíthető, mégis gazdag ízvilágú fogás, amely tökéletes választás ebédre vagy vacsorára. Friss zöldségekkel vagy rizzzel tálalva még tartalmasabb.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 15 perc

Adag: 4

Egytálétel

HOZZÁVALÓK

3 konzerv tonhal
1 konzerv vörösbab
fél konzerv kukorica
1 lilahagyma
200 g paradicsom sűrítmény
só
bors
pirospaprika
fokhagymapor
cayenne bors
bazsalikom

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.06.09

ELKÉSZÍTÉS

1.

A lilahagymát kevés olajon megpirítottam.



2.

Hozzáadtam a paradicsomsűrítményt majd fűszereztem.



3.

Mehet bele a bab, kukorica végül a tonhal. Ha szaftosabban szeretnénk, önthetünk hozzá kb. 100 ml vizet is. Rizzsel tálaltam.

