

Μια πολύ νόστιμη μακαρονάδα με τόνο και ελιές, εύκολη γρήγορη και οικονομική συνταγή. Ένα φαγητό που είναι πολύ νόστιμο και χορταστικό!

## Τι θα χρειαστείτε

1 πακέτο спаγγέτι

2 μεγάλες κονσέρβες τόνου στραγγισμένες

1 μέτριο καρότο στον τρίφτη

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο σε φετάκια

400 ml συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας

3 κ.σ. ελιές σε ροδέλες

2 κ.γλ. κάπαρη ξαλμυρισμένη

Μαϊντανό ψιλοκομμένο

Άνηθο ψιλοκομμένο

Αλάτι και πιπέρι

Λίγο ελαιόλαδο για το σωτάρισμα

# Μακαρονάδα με σάλτσα τόνου

## Εκτέλεση συνταγής

Σε κατσαρολάκι σε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σωτάρουμε το κρεμμύδι να γυαλίσει.

Προσθέτουμε το σκόρδο και το τριμμένο καρότο.

Βάζουμε τον τόνο, τη ντομάτα, τις ελιές και την κάρφη. Βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε μισό φλιτζάνι νερό, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί η σάλτσα, περίπου 25 λεπτά. Ενδιάμεσα ανακατεύουμε 2-3 φορές, να μην κολλήσει ο τόνος κάτω.

Στα τελευταία πέντα λεπτά αφαιρούμε το καπάκι και αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει.

Εν τω μεταξύ έχουμε βράσει τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες και τα έχουμε στραγγίξει.

Σερβίρουμε τα μακαρόνια με τη σάλτσα και αν θέλουμε με λίγο έξτρα φιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [Μακαρονάδα με καπνιστό σολομό](#) και [Σαλάτα νισουάζ με τόνο και αυγό](#)

# Μακαρονάδα με σάλτσα τόνου

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε κατσαρολάκι σε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σωτάρουμε το κρεμμύδι να γυαλίσει.
- 2 Προσθέτουμε το σκόρδο και το τριμμένο καρότο.
- 3 Βάζουμε τον τόνο, τη ντομάτα, τις ελιές και την κάρφη. Βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι.
- 4 Προσθέτουμε μισό φλιτζάνι νερό, ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί η σάλτσα, περίπου 25 λεπτά. Ενδιάμεσα ανακατεύουμε 2-3 φορές, να μην κολλήσει ο τόνος κάτω.
- 5 Στα τελευταία πέντα λεπτά αφαιρούμε το καπάκι και αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει.
- 6 Εν τω μεταξύ έχουμε βράσει τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες και τα έχουμε στραγγίξει.
- 7 Σερβίρουμε τα μακαρόνια με τη σάλτσα και αν θέλουμε με λίγο έξτρα φιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό.  
Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [Μακαρονάδα με καπνιστό σολομό](#) και [Σαλάτα νισουάζ με τόνο και αυγό](#)