

## Rigatoni med krämig tonfisksås

Då var det igång, ekorrhjulet. Kvällarna fylls på med aktiviteter och det blir allt viktigare att planera snabba middagar. Tidiga träningar innebär att det dessutom måste finnas färdiga matlådor i kylan.

Den här goda och krämiga tonfisksåsen rör du ihop enkelt och blandar med exempelvis rigatoni direkt i kastrullen. Klart på 15 minuter.



## Rigatoni med krämig tonfisksås

### 4 portioner

- 2 burkar tonfisk i olja, ca 400 gram
- 1 vitlöksklyfta eller 1 tsk torkad finhackad vitlök
- 0,5 tsk chiliflakes
- 1 tsk oregano
- 2 krm curry
- 3 msk ketchup
- 1 burk krossade tomater
- Ca 1,5 dl vatten från pastakoket
- 1 dl iMat Fraiche
- 1,5 krm salt
- 0,5 krm svartpeppar
- 4 msk hackad bladpersilja till garnering (valfritt)
- 4 portioner kokt pasta av valfri sort, förslagsvis rigatoni

### GÖR SÅ HÄR:

Koka upp vatten med lite salt och olja till pastan. Öppna tonfisken och lägg i en gryta eller kastrull med höga kanter. Tillsätt vitlök, chili, oregano, curry och ketchup. Fräs och mosa samtidigt sönder tonfisken till en röra.

Börja koka pastan. Tillsätt tomater till pastasåsen och låt koka på låg värme medan pastan kokar. Tillsätt lite av pastavattnet till en lagom tjock tonfisksås. Ta av såsen från värmen och rör i crème fraiche. Smaka av den med salt och svartpeppar samt ev. lite extra ketchup och övriga kryddor. Blanda ner rigatonin direkt i kastrullen med tonfisksåsen och servera direkt. Garnera ev. med hackad persilja innan servering.

Inspirationen kommer [härifrån](#).