



## Tonnikalaa chilikastikkeessa

Aineet: 1 iso sipuli hienonnettuna  
2 valkosipulinkynttä murskattuna  
ruokaöljyä  
1 prk tomaattipyreetä  
1 tl chilijauhetta  
3/4 tl suolaa  
2 rkl vehnäjauhoja  
2 dl vettä  
1 tlk ananasmurskaa  
1 tlk tonnikalaa

Valmistus: Hauduta sipulit pehmeiksi öljyssä kattilan pohjalla, älä ruskista. Lisää chili, suola ja tomaattipyree. Keitä pari minuuttia. Sekoita vehnäjauhot veteen ja lisää joukkoon. Keitä noin 5 min. Lisää ananas ja tonnikala, hauduta pari minuuttia. Voit lisätä vielä suolaa ja chiliä maun mukaan.

[www.superkokki.com](http://www.superkokki.com)