



### Ingrediënten en Recept

2 uien in stukken snijden

1 teentje look pletten

Aanstoven in olijfolie

Als u glazig wordt toevoegen:

1 fles tomaten passata (Lidl : Sugo pronto con basilico)

Nog extra tomatenconcentrè (was niet echt noodzakelijk)

Kruiden met : paprika, chili, extra basilicum, kaneel

30 tal minuten laten pruttelen, goed omroeren zodat niet aanbakt.

Ondertussen pasta (tagliolini all'olio )klaarmaken – 4 minuten in kokend water

Frutti di mare all'olio 7minuten garen in anti-kleefpan (rechtstreeks uit diepvries)

Dresseren met wat Parmezaan.

---

### Bron

Martine Lycke

24/11/2014

---

### Info

Kostprijs Lidl 11/2014

Pasta tagliolini all'olio : 0.99 €

Frutti di mare : 2,99 €

Tomatensaus : 1,59 €

De portie Frutti di mare is zeer karig, je kan makkelijk 1 volledige portie op.

Maar ja we zijn op dieet, dus we delen.

---

Fotos

