



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TUNA BALIK SOSLU SPAGETTİ (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

500 gram spaghetti

1 diş sarımsak

4 adet konkase domates

250 gram tuna balığı

1 tatlı kaşığı acıbiber ezmesi

10-12 adet yeşil ve siyah zeytin

Derin bir tencereye bol su alıp tuz ekleyerek kaynatın. Spagettileri tam ortadan tutup suyun içine bırakın ve yaklaşık 12-14 dakika kaynatın. Süzdükten sonra ılık bir şekilde kenara alın. Diğer taraftan sos tavası içerisine doğranmış sarımsağı ve konkase domateslerle birlikte sote edin. Hemen ardından acıbiber ezmesini ilave edip, bir iki dakika sote ettikten sonra tuna balığını ekleyin. Tuzunu ve biberini ayarlayıp, çekirdekleri ayrılmış ve doğranmış zeytinleri de ekledikten sonra spaghettiyi de ilave edin. İki adet çatal yardımıyla güzelce karıştırdıktan sonra servis edin.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 2.2 gr. kolesterol: 45.40 mg.