



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON'LU BEZELYELİ MISIRLI MAKARNA SALATASI

1 kutu Dardanel Ton Light (160 g.)
1/4 demet maydanoz
150 g. bezelye
300 g. makarna
1 kutu Dardanel Mısır (212 g.)
200 g. salatalık
100 g. light mayonez
100 g. yağsız yoğurt
30 ml. limon suyu
250 g. domates
Tuz
Karabiber

Makarnaları tuzlu bol suda 10 dakika haşlayın. Haşlama süresinin bitimine 3 dakika kala bezelyeleri koyun. Süzün, soğuk suya tutun ve süzölmüş mısırla karıştırın.
Salatalığı soyun, çekirdeklerini kaşıkla oyun ve ince ince dilimleyin.
Domatesleri yıkayın, sap kısımlarını kesip çıkartın 6 parçaya bölün.
Salatalıkla birlikte makarnaya katıp karıştırın.
Maydanozdan birkaç yaprak ayırıp kalanını kıyın.
Dardanel Ton'lu süzöüp ezin. Her ikisini mayonez ve yoğurtla karıştırın. Tuz, karabiber ve limon suyu ile tatlandırın.
Makarna salatasını, domates, salatalık ve sosla karıştırın. Ayırdığınız maydanoz yapraklarıyla süsleyin.