



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KREMALI TON BALIKLI MAKARNA

Çocuklar için Yemek Pişirmek  
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Uzun düdük makarnası  
Brokoli çiçeği  
Havuç  
Su  
Mısır taneleri  
Az yağlı yoğunlaştırılmış süt

Brokoli çiçeklerini yıkayın. Havucu yıkayın ve ince ince dilimleyin.  
Makarnayı, paketindeki yönergeleri izleyerek büyük bir tencerede kaynayan suyun içinde haşlayın.  
Havuç ve suyu, kısık ateşteki tencereye dökün. Kapağını kapatın ve 5 dakika veya havuçlar yumuşayana kadar pişirin.  
Yoğunlaştırılmış sütü ve mısır ununu ekleyin. Kaynatın.  
Ton balığının suyunu süzün, balığı tencereye koyun. 2 dakika ağır ateşte pişirin.  
Makarna ve brokolinin suyunu süzün. Tencereye geri koyun.  
Makarna ve brokoliye sos ekleyin. Hafifçe karıştırın.  
Hemen servis yapın.

