



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZELİ TON BALIKLI SPAGETTİ

MALZEMESİ:

1 paket çubuk makarna
1 konserve kutu ton balığı
2 soğan
3 domates
1'er su bardağı konserve bezelye ve mısır
sıvıyağ
yarım su bardağı sıcak su
karabiber
tuz

Doğranmış soğanları, kızgın yağda pembeleştirip, doğranmış domatesleri, bezelyeyi, karabiberi, tuzunu ve suyu ilave edin. Kısık ateşte pişirin. Suyunu çekmesine yakın, yağı süzdürülmüş ve ufalanmış balığı ekleyip biraz çevirin. Makarnayı tuzlu suda haşlayıp, süzdürün ve sosu üzerine boca edin.