



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## TON BALIKLI SPAGETTİ

100 gr konserve ton balığı  
400 gr çubuk makarna  
3 diş sarımsak  
1 adet sivribiber  
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz  
300 gr süzgeçten geçirilmiş domates  
1 çay kaşığı iri yapraklı frenk fesleğeni  
Zeytinyağı  
Tuz

Teflon bir tavaya dört çorba kaşığı zeytinyağı koyup soyulmuş sarımsakları çevirin. Biber ve süzgeçten geçirilmiş domatesleri katıp kısık ateşte, 5-10 dakikada bir karıştırarak pişirin. Bir tutam tuz ekleyin. Konserve suyu süzölmüş ton balığını ufalayıp ilave edin. Sonra bir tencereye biraz zeytinyağı koyun. Tencerenin ağzını kapatıp kısık ateşte pişirin.

[ML® Ton Balıklı Makarna için tıklayın](#)

---