



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TON BALIKLI SPAGETTİ

Malzemeler (4-6 kişilik)

1 paket spagetti makarna

160 gr diyet ton balığı,

2 adet domates

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak

tuz

süslemek için taze fesleğen, siyah zeytin ve halka halka soğan dilimleri.

Domateslerin kabuğunu soyup, küp şeklinde doğrayın. Bir tavada sarımsak, tuz, zeytinyağı ve ton balığı ile karıştırın. 5-7 dakika kadar pişirin. Paketin üzerinde yazan süre kadar haşladığınız spagetti makarnanın üstüne dökün; fesleğen, zeytin ve soğan halkaları ile süsleyerek servis yapın.

Not: Spagettinizi kırmadan hazırlamak istiyorsanız, biraz sabretmeniz gerekli. Spagettiği bir ucundan tutun, diğer ucunu kaynamakta olan suya sokun. Spagetti yumuşadıkça yavaş yavaş tencerenin içine itin. Böylece spagettinizi kırmadan tencerenin içine yerleştirmiş olursunuz.

---