

## طرز تهیه سالاد ماکارونی ساده بدون کالباس



۱۱۲ کالری



سالاد



۸ نفر



۱۳۵ دقیقه



### مواد لازم:

ماکارونی فرمی: ۲ پیمانه  
نخود فرنگی: سه چهارم پیمانه  
ذرت: یک پیمانه  
تخم مرغ: ۲ عدد بزرگ  
فلفل دلمه‌ای قرمز: نصف یک فلفل متوسط  
پیاز قرمز: یک سوم پیمانه خرد شده

ساقه کرفس: دو عدد متوسط  
جعفری: ۳ قاشق غذاخوری خرد شده  
سس مایونز: دو سوم پیمانه  
سس خردل: یک قاشق غذاخوری  
سرکه سیب: ۲ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ ابتدا باید ماکارونی، تخم مرغ، نخود فرنگی و ذرت را بپزید. برای پخت ماکارونی یک قابلمه را پر از آب کرده و روی حرارت قرار دهید. زمانی که آب به جوش آمد، ماکارونی را به همراه زردچوبه، نمک، فلفل سیاه و کمی روغن زیتون داخل آب ریخته و صبر کنید تا ماکارونی کاملا پخته شود. سپس آن را چند مرتبه زیر آب سرد آبکش کرده و کنار بگذارید تا سرد شود. تخم مرغها را هم آبپز کرده و اجازه دهید کاملا سفت شوند. سپس آنها را کنار بگذارید تا سرد شوند. نخود فرنگی و ذرت را هم آبپز کرده و بعد آبکش کنید تا آب آنها کاملا گرفته شود. البته اگر از ذرت کنسروی استفاده می‌کنید، نیازی به پختن آن نیست.

۲ زمانی که تخم مرغها کاملا سرد شدند، پوست آنها را گرفته و به صورت مکعبی خرد کنید. سپس پیاز قرمز، کرفس و فلفل دلمه‌ای را هم به صورت نگینی خرد کرده و کنار بگذارید.

۳ حال باید سس سالاد را آماده کنید. برای این کار یک کاسه بزرگ برداشته و سس مایونز، خردل، جعفری خرد شده و سرکه را درون آن بریزید. سپس مواد را به خوبی هم بزنید تا مخلوط شوند. در ادامه سبزیجات خرد شده، تخم مرغ، نخود سبز و ذرت پخته و ماکارونی پخته شده را به کاسه اضافه کرده و مواد را هم بزنید. در نهایت مقداری نمک و فلفل به سالاد اضافه کرده و مواد را به آرامی هم بزنید. اکنون روی کاسه را با یک لایه سلفون پوشانده و آن را برای ۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

۴ سالاد ماکارونی بدون کالباس شما آماده است. آن را از یخچال خارج کرده و به صورت سرد سرو کنید. نوش جان ...

LILIMAG

مجله اینترنتی لیلی‌مگ