

## طرز تهیه سالاد ماکارونی با تن ماهی



۱۴۴۰ کالری



سالاد



۶ نفر



۸ دقیقه



### مواد لازم:

ماکارونی فرمی: یک بسته  
نخود فرنگی: نصف پیمانه  
تن ماهی: دو قوطی  
سس مایونز: یک پیمانه  
پنیر چدار: یک پیمانه رنده شده (اختیاری)  
خیار شور: یک چهارم پیمانه

آب لیمو ترش: ۲ قاشق چایخوری  
نمک: سه چهارم قاشق چایخوری  
فلفل سیاه: یک چهارم قاشق چایخوری  
ساقه کرفس: نصف پیمانه ریز خرد شده  
پیاز: یک چهارم پیمانه ریز خرد شده

### دستور پخت:

۱ ابتدا باید ماکارونی فرمی را بپزید. برای این کار یک قابلمه را پر از آب کرده و روی حرارت بگذارید. زمانی که آب به جوش آمد، بسته ماکارونی را در آن خالی کنید و با توجه به زمان پختی که روی بسته‌ی ماکارونی نوشته شده است، به آن زمان دهید تا بپزد. در ۴ تا ۶ دقیقه‌ی پایانی از پخت ماکارونی، نخود فرنگی را هم به قابلمه اضافه کنید تا همراه ماکارونی پخته شود. پس از پخت کامل نخود فرنگی و ماکارونی، آنها را چند بار با آب خنک آبکشی کنید تا کاملاً سرد شود. سپس این مواد را کنار بگذارید تا آب آن کاملاً خارج شود.

۲ قوطی‌های تن ماهی را در یک قابلمه کوچک گذاشته و روی آن آب بریزید. سپس قابلمه را روی حرارت قرار دهید و اجازه دهید تن ماهی برای حداقل ۲۰ دقیقه بجوشد. سپس قوطی‌های تن ماهی را از آب خارج کرده و با احتیاط محتویات داخل آن را در یک کاسه بزرگ خالی کنید. مراقب باشید که روغن تن ماهی وارد کاسه نشود. زیرا این روغن طعم سالاد را خراب می‌کند. اکنون ماکارونی و نخود پخته، پیاز ریز خرد شده، کرفس ریز خرد شده و پنیر چدار را با کاسه اضافه کنید.

۳ حال باید سس سالاد را درست کنید. برای این کار خیار شورها را ریز خرد کرده و در یک کاسه جداگانه بریزید. در صورت تمایل می‌توانید خیار شور را رنده کنید. سپس سس مایونز، آبلیمو، نمک و فلفل را اضافه کرده و مواد را هم بزنید. اکنون سس سالاد را به سایر مواد اضافه کرده و به خوبی هم بزنید تا همه مواد به سس آغشته شوند.

۴ اکنون سالاد ماکارونی با تن ماهی شما حاضر است. بهتر است برای بهتر شدن طعم سالاد در این مرحله روی آن را با سلفون پوشانده و برای یک ساعت داخل یخچال قرار دهید. پس از این زمان سالاد را در یک ظرف ریخته و به همراه نان، کاهو و یا کلم خرد شده سرو کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لیلی‌مگ