

سالاد پاستا با تن ماهی

اگر از تن ماهی در روغن زیتون یا در آب استفاده کنید غذای شما سالمتر خواهد بود.



اگر از تن ماهی در روغن زیتون یا در آب استفاده کنید غذای شما سالمتر خواهد بود.

مواد لازم:

پاستای فرم‌دار: یک پیمانه

تن ماهی کنسرو شده: 100 گرم

ماست کم‌چرب: یک قاشق غذاخوری

نخود فرنگی: به مقدار دلخواه

اسفناج: به مقدار دلخواه

خردل: یک و نیم قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل

طرز تهیه:

• پاستا را یک ساعت قبل درون آب جوش ریخته و بپزید سپس وقتی کمی خنک شد آن را درون یخچال قرار داده تا کاملاً سرد شود.

• برای تهیه سس: تمام مواد را به جز نخود فرنگی و اسفناج با هم مخلوط کنید.

• اسفناج و نخود فرنگی‌ها را بپزید.

• تمام مواد را با هم مخلوط کرده و آن‌ها را درون فریزر قرار داده تا خنک شوند.

• سالاد آماده مصرف است.