

Spagetti Salatası

toplam süre **30 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.242 kJ / 535 kcal

Yağ: **31,8 gr** Protein: **8,4 gr**
Karbonhidrat: **53,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

200 gr	spagetti
100 gr	salatalık
	biraz tuz
100 gr	soğan
150 gr	mandalina (konserve)
40 gr	kuru üzüm
150 gr	mayonez
15 gr	bayır turpu (cam kavanozdan, rendelenmiş)
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
4	adet marul yaprağı
4	küçük domates
	biraz frenk maydanozu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Spagetti, paketin üzerinde yazılı şekilde haşlanır. Soğuk suya tutulur ve güzelce süzdürülür. Salatalık yıkanır, ortadan ikiye bölünür ve çekirdek kısmı kaşıkla çıkartıldıktan sonra ince dilimlere doğranıp hafifçe tuzlanır. El yardımıyla iyice sıkılır ve çeşmeden akan suda yıkanır. Suyu iyice sıkılır. Soğanlar soyulur, ikiye bölünür ve ince dilimlere doğranıp hafifçe tuzlanır. Salatalığa uygulanan işlemin aynısı soğanada uygulanır.

Adım 2

Mandalinalar konserveden çıkartılıp suyunun süzülmesi için süzgece alınır. Daha sonra dikkatlice bastırarak kurulandır. Kuru üzüm, ılık suda bekletilir ve suyu süzülür. Mayonez, bayır turpu ve doğal fermente soya sosu bir kapta iyice karıştırılır. Daha sonra tüm malzemeler büyük bir kaba alınır ve karıştırılır. Spagetti salatası, tabağın üzerindeki marul yaprağına yerleştirilir, frenk maydanozu ve dörde bölünmüş domatesle süslenir.