

# Spagetti Salatası

toplam süre **30 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2242 kJ / 535 kcal**

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

## MALZEMELER

4 porsiyon

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