

Μακαρονοσαλάτα με ψάρι

Μία απλή καλοκαιρινή μακαρονάδα για κάθε στιγμή. Αντί για τόνο μπορείτε να βάλετε στη συνταγή οτιδήποτε ψάρι ψαχνό. Σας έχει περισσέψει ψάρι ψητό από το μεσημέρι; Φτιάξτε αυτή τη σαλάτα για βραδυνό ή για την άλλη μέρα. Αν δε βρείτε τα συγκεκριμένα ζυμαρικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πένες.



- 1 πακέτο μικρά καμπλωτά μακαρόνια με τρύπα
- 1 ματσάκι φράσκια ρόκα
- 2 μέτριες ντομάτες
- 1/2 κονσέρβα βρασμένο καλαμπόκι
- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- Αλάτι, πιπέρι, Ελαιόλαδο

Βράζεις τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Τα στραγγίζεις τα βάζεις σε ένα μπολ. Στραγγίζεις και ξεπλένεις τον τόνο και τον ρίχνεις μέσα στα μακαρόνια. Κάνεις το ίδιο με το καλαμπόκι. Στη συνέχεια κόβεις τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτεις μέσα στο μπολ μαζί με τη ρόκα την οποία έχεις πλύνει και στραγγίξει καλά. Προσθέτεις 5 κουταλιές ελαιόλαδο, ανακατεύεις και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο πες στο <http://salata.gr>