



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ SPAGETTİ (DİYET)

1 tatlı kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz ve karabiber
1 çorba kaşığı ekşi krema
1 çorba kaşığı susam
1 çorba kaşığı parmesan rendesi
1 adet kuru soğan
50 gr spaghetti
200 gr brokoli

50 g spaghettiyi haşlayın. 200 g brokoliyi de tuzlu suda 5 dakika haşlayın, suyunu dökün. 1 kıyılmış soğanı 1 tatlı kaşığı sıvı yağda kızartın, brokolileri ilave edin, tuz ve karabiber katın, 1 çorba kaşığı ekşi krema karıştırın. Spagetti, brokoli ve 1 çorba kaşığı susamı karıştırın. Üzerine 1 çorba kaşığı parmesan rendesi serpiştirin.