



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEPEKLİ FİT MAKARNA

<https://www.elele.com.tr>

1 paket kepekli burğu makarna

Sosu için:

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak

1 kabak

1 havuç

1 dolmalık kırmızı biber

1 dolmalık sarı biber

1 dolmalık yeşil biber

2 yemek kaşığı soya sosu

Tuz

1 çay kaşığı kırmızı pul biber

1 çay kaşığı nane

Üzeri için:

Yarım su bardağı rendelenmiş light beyaz peynir

4-5 dal taze kekik

Kepekli burğu makarnayı haşlayıp suyunu süzün. Sosu için zeytinyağını bir sos tenceresinde ısıtın. Ezdiğiniz sarımsak, küp doğradığınız sebzeler ve soya sosunu ekleyip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp sebzeler suyunu çekene kadar pişirin. Süzdüğünüz makarnayı sebzelerin üzerine ekleyip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Rendelenmiş light beyaz peynir ve taze kekik dalları ile süsleyip servis yapın.

