



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU NANELİ LIGHT MAKARNA

Oktay Usta

Yarım paket kepekli makarna

1 Çorba kasesi yoğurt

1 Tutam taze nane

2 Adet domates

2 Diş sarımsak

10 Adet taze fasulye

1 Tatlı kaşığı çiçek yağı

Tuz

Yeteri kadar su

Tencereye su koyuyoruz, kaynayan suya tuz, yağ ilave ediyoruz. Kepekli spagettiye suya döküyoruz. Haşlanınca soğutup, süzuyoruz. Makarnamızı servis tabağına alıyoruz. Diğer tarafta yoğurdu çırpma teli ile çırpıyoruz. İnce doğranmış taze nane, tuz karıştırıyoruz. Makarnamızın orta kısmına sosumuzu döküyoruz. Diğer tarafta kabuğu soyulmuş domatesleri rendeliyoruz. Tavanın içerisinde sarımsakla birlikte soteliyoruz. Bu sosu makarnanın üzerine döküyoruz. Taze fasulyeyi ince ince doğrayıp haşlıyoruz. Soğuk suya alıp bekletiyoruz. Süzüp makarnaya döküyoruz. Servise hazır hale getiriyoruz.

