



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MAKARNA İLE BUHARDA BALIK VE HAVUÇ

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

1 adet mezgit fileto
50 gr bebek ıspanak
1 küçük havuç, rendelenmiş
1/2 çay bardağı karışık renkli çocuk makarnası
2 tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı

Balığın üzerine bir fırça ile bir tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı sürüp buharda iyice yumuşayana kadar pişirin. İldıktan sonra elinizle ufak parçalara bölün. Makarnaları yumuşak kıvamda haşlayıp süzün ve küçük parçalar halinde doğrayın. Ispanakları buharda yumuşayana kadar pişirip incecik kıyın. Yarım tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile birlikte makarnalara ekleyip karıştırın. Havuçları da buharda pişirip bir kaseye alın ve yarım tatlı kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile karıştırın. Ispanaklı makarna, balık ve havuçları tabakta yan yana yerleştirip renkli bir tabak hazırlayın. Hemen servis edin.

