



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI BİBER SOSLU BROKOLİLİ FİYONK MAKARNA (İTALYA)

250 g fiyonk makarna
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra iri doğranmış)
1 1/2 tatlı kaşığı tuz
25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
75 g brokoli (yalnızca çiçekleri; 2 dakika kaynar suda haşlandıktan sonra, süzdürülmüş)
1 çorba kaşığı taze fesleğen (kıyılmış; ya da 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen)
1/2 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
4 çorba kaşığı Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi (taze rendelenmiş)

Zeytinyağını kalın dipli bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarımsakları koyup, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin. Dolmalık biber parçaları, tuzun 1/4 tatlı kaşığı ve tavuk suyunu ekleyip, karışımı 6 çorba kaşığı kalıncaya kadar (7 - 8 dakika) çektin.

Bu arada başka bir tencereye 3 litre (13 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca kalan 1 1/2 tatlı kaşığı tuzu serptikten sonra, fiyonk makarnaları koyup, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar pişirin (8 dakika geçince birini alıp, pişip pişmediğini kontrol edin).

Her iki tencereyi de ateşten alıp, fiyonk makarnaları bir süzgeçte süzölmeye bırakın. Öbür tenceredeki kırmızı dolmalık biberli karışımı blender kabına aktarın, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Püreyi tülbent döşeli bir tel süzgeçten yeniden tencereye geçirip, brokoli çiçekleri, fesleğen, kekik, karabiber ve Parmesan (ya da kaşar) peynirini ekleyerek, iyice karıştırın. Tencereyi kısık ateşe oturtup, brokkolili karışımı, 2 - 3 dakika ısıttıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, süzgeçteki makarnaları ekleyin ve iyice karıştırın. Kırmızı biber soslu - brokkolili fiyonk makarnayı bir salata kâsesine aktarın, bekletmeden servis yapın.