



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SEBZELİ MAKARNA

### Malzemeler:

Yarım paket makarna,  
6 su bardağı su,  
1 kahve fincanı sıvıyağ,  
1 adet orta boy soğan,  
5-6 diş sarımsak,  
200 gram yağsız kıyma,  
1 orta boy kabak,  
1 orta boy havuç,  
yeterince tuz,  
karabiber  
1 çorba kaşığı domates salçası.

### Hazırlanışı:

Uygun büyüklükte bir tencerede suyu kaynatalım. İçine 2 çorba kaşığı sıvıyağ, makarna ve tuzu ekleyip haşlayalım. Soyduğumuz kabakları ve havuçları kibrit inceliğinde doğrayarak tencereye koyalım. Üzerlerini hafifçe aşacak kadar sıcak su ve tuz ekleyip, sebzeler yumuşayınca kadar haşlayalım. Ayrı bir tavaya sıvıyağı koyup, doğranmış soğanı ve sarımsağı ekleyerek pembeleşene kadar kavuralım. 200 gram yağsız kıymayı ekleyip suyu çekilene dek kavuralım. Salçayı, tuzu, karabiberi ve 1 çay bardağı suyu ekleyerek ağır ateşte 5-10 dakika pişirip ateşten alalım. Kıymalı sosu ve haşlanan sebzeleri makarnanın üzerine gezdirip servis yapalım.

---