



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SOSLU BAMYA MAKARNA

<https://www.makarna.org.tr>

500 gr mantı makarna
Doğranmış 1 orta boy soğan
1 dal dilimlenmiş kereviz yaprağı
2 diş dövülmüş sarımsak
1 çorba kaşığı margarin veya tereyağı
1 kg soyulup doğranmış olgun domates
1 su bardağı dilimlenmiş taze mantar
1/2 su bardağı doğranmış yeşil biber
1 tatlı kaşığı kurutulmuş toz adaçayı
1/2 tatlı kaşığı şeker
1/4 tatlı kaşığı tuz
1/8 tatlı kaşığı biber
1 cm dilimlenmiş 1 küçük kabak
250 gr bamya makarna

Sos için; geniş bir tencerede soğan, kereviz ve sarımsağı, yağda yumuşayınca dek çevirin. Domatesleri, mantarları, yeşil biberi, adaçayını, şekerini, tuzu ve biberi ekleyip, kaynamaya başlayınca dek karıştırın. Altını kısip, 40 dakika kadar kapağını kapatmadan pişmeye bırakın. Kabakları ekleyip, yaklaşık 5 dakika kadar, kabak yumuşayınca dek pişirmeye devam edin. Bamya makarnayı haşlayıp, süzün ve sosla karıştırarak servis yapın.