



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SPORCU TABAĐI

Elif Korkmazel

- 10 adet pirzola
- 6 diř sarımsak
- 1 orba kaşığı acı pul biber
- 1 limon suyu
- 2 orba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- 1 paket spaghetti
- 2 orba kaşığı tereyağı
- 1 orba kaşığı çiğ krema
- 1 orba kaşığı acı biber salçası

Pirzoları derin bir kabın içine yerleştirin. Üzerine limon suyu, ezilmiş sarımsakları ve baharatları ekleyip elinizle iyice yoğurun. Etler sarımsağı içine iyice çekmeli, bu şekilde 1 saat bekletebilirsiniz. Piřirileceđi zaman içine zeytinyağını da döküp tavada iki yüzünü de pişirin. Makarnaları tuzlu kaynayan suda 15 dakika haşlayıp süzün. Üzerine salça, tuz ve karabiberi serpip tatlandırın. Hařlanan makarnaları da ekleyip karıştırın. Ocaktan almadan önce içine çiğ kremayı ilave edip karıştırın. Pirzoları servis yaparken yanında makarnayla ikram edin.