



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAKO

1 paket hazır tako
2[?]şer adet kabak, havuç ve kırmızı biber
1 diş sarımsak
Yarım çay kaşığı pulbiber
Yarım çay bardağı zeytinyağı
100 gram noodle

Kabak, havuç ve kırmızı biberi jülyen doğrayıp, sarımsağı kıyın. Sebzeleri pulbiberle karıştırıp zeytinyağında soteleyin. Ayrı bir yerde noodle[?]ı haşlayıp sebzelerle karıştırın. Paketten çıkan 12 adet takoyu önceden ısıtılmış 150 derece fırında 4-5 dakika pişirin. Fırından alıp içlerine sebze karışımı payedin. Arzuya göre üzerine baharat karışımı serpip servis yapın.

Not: Takoyu büyük marketlerde bulabilirsiniz.

