BROKOLİLİ PENNE MAKARNASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER
250 gram brokoli
500 gram penne makarna
1 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı şam fıstığı
1 çay kaşığı acılı biber ezmesi
4 çorba kaşığı çırpılmış yoğurt
Tuz ve biber

Derin bir tencerenin içerisinde bol su içerisine de bir miktar tuz ilave edip kaynatın. Bu suyun içinde de penne makarnayı yaklaşık 12-14 dakika arasında haşlayıp, süzerek kenara alın. Ilık şekilde tutun. Aynı suyun içinde brokolileri ara haşlamaya tabii tutup, soğuk suyun içine alın. Diğer bir tarafta bir sos tavasının içine zeytinyağını kızdırıp şam fıstığını pembeleşinceye kadar sote edin. Ardından ezilmiş bir diş sarmısağı ve acılı biber ezmesini ekleyip bir iki karışımdan sonra hafif haşlanmış brokolileri ekleyin. Daha sonra penne makarnaları tencere koyup, arasıra karıştırarak 5 dakika birlikte pişirin. Nefis penne makarnanızı servis etmeden önce üzerine çırpılmış yoğurt koymayı unutmayın.

Bir porsiyonda; yağ oranı: 335 gr. kolesterol: 5130 mg.

© lezzetler.com tarif no:17738 • adı:Brokolili Penne Makarnası (Diyet) • gönderen:cavidan • indirme tarihi:28.03.2024 - 16:19