



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET ENGİNARLI KEPEKLİ MAKARNA

www.diyetuzmani.com.tr

2 tane orta boy enginar
1 paket kepekli makarna
Aldığı kadar su
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tane soğan
Kırmızıbiber
8 mantar
2 dal taze soğan
Az tuz
Süslemek için dereotu

Makarna suda 8 dakika haşlanır. Suya çok az tuz eklenir. Tencerede kızan zeytinyağı üzerine soğan ve küp küp doğranmış enginar eklenir ve hafifçe kavrulur. Ortadan ikiye kesilmiş mantarlar, küp doğranmış biberler ve taze soğan eklenir. 3 dakika daha kavrulduktan sonra üzerine makarna eklenerek karıştırılır. Piştikten sonra ocaktan alınır. Dereotuyla süsleme yapıldıktan sonra diyet yemeğiniz servise hazırdır.

