



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MAKARNA

<https://migros.com.tr>

1 paket makarna
50 gr. az yağlı beyaz peynir
1 adet domates
Yarım çay bardağı dereotu
Yarım çay bardağı nane
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pul biber

1. Makarnayı 1 yemek kaşığı zeytinyağı katılmış bol suda 10 dk. haşlayın ve süzün.
2. Peynir hariç tüm malzemeyi doğrayın.
3. Sos tavaına 1 çorba kaşığı zeytinyağı koyun ve domatesleri pişirin.
4. Domatesleri ocaktan almadan önce dereotu ve naneyi ekleyip, baharatlarını ilave edin.
5. Makarnayı süzüp, tabağa alın.
6. Üzerine domates sosunu döküp, peynirleri üzerine ufalayın.

