



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MAKARNA

Çeyrek paket makarna
1 adet kabak
10 adet zeytin
1 adet domates
5 dal taze nane
1 adet kırmızı biber
1 adet limon suyu
3 çorba kaşığı zeytinyağı

3 bardak suyu kaynatın. İçine tuz ve makarnayı koyup 12 dakika haşlayın. Sonra makarnayı süzün. Kabak ve kırmızı biberi çok iyi yıkayıp çiğ olarak küçük küçük doğrayın. Limon suyunu üzerine sıkın. Zeytin ve haşlanmış makarnayı doğranmış sebzelerle karıştırıp servis tabağına alın. Ilık ya da soğuk olarak afiyetle yiyin.



Fotoğraf "bakla" tarafından gönderildi. 20.04.2018