



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET MAKARNA

1 su bardağı makarna  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet kabak  
3 adet kuşkonmaz  
2 dal nane

Derin bir kabın içine 3 subardağı su koyup kaynatın. İçine tuz ve makarnayı koyup 12 dakika pişirin. Bu arada kabakları ve kuşkonmazı da küp şeklinde doğrayın. Makarna pişerken üzerine delikli çelik bir süzgeç koyup buharında pişirebilirsiniz. Pişenmakarnaları süzün, üzerine buharda pişirdiğiniz kuşkonmaz ve kabakları ve kıyılmış nane yapraklarını koyun. Servis yaparken zeytinyağını gezdirin.

---