



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ VE BONFİLELİ MAKARNA

2 Adet Soğan
2 Diş Sarımsak
100 Gr Bal Kabağı
100 Gr. Brokoli
1 Adet Kırmızı Biber
1 Adet Kabak
1 Dal Taze Kekik
200 Gr Dana Bonfile
1 Çorba Kaşığı Tereyağı
Nuh'un Ankara Makarnası Vitaminli Rigatoni

İlk önce sarımsakları ezip incecik kıyıyoruz. Daha sonra soğanlarımızı yarım piyaz olacak şekilde halka halka doğruyoruz. Diğer tarafta kabaklarımızın yeşil kısımlarını alıp onlardan ince şeritler yapıp küçültüyor ve jülyen dilimler elde ediyoruz. Kırmızı biber ve bal kabağımızı da aynı şekilde jülyen doğruyoruz. Diğer tarafta brokolimizi doğradığımız sebzelerin büyüklüğünde olacak şekilde çiçek çiçek küçük parçalara ayırıyoruz. Tüm sebzelerimizi hazırladıktan sonra fırın tepsisinde tuz, karabiber, zeytinyağı ve taze kekiklerle birlikte karıştırıp lezzetlendirip fırında 170 derecede yaklaşık 15-20 dakika pişiriyoruz. Fırında sebzelerimiz pişerken makarnamızı kaynar suda haşlamaya bırakıyoruz. Bu noktada suyumuzu tuz ve zeytinyağıyla lezzetlendirebiliriz. Makarnamızı haşlarken dikkat etmemiz gereken şey, vitaminli makarna kullandığımız için su miktarını az tutup tamamen çektirme usulünde pişirmek. Makarna tüm suyunu çektikten sonra kıvamını kontrol edip tereyağıyla lezzetlendirebilirsiniz. Diğer tarafta etimizi ince dilimler olacak şekilde doğruyoruz ve kızgın bir tavada biraz zeytinyağı, taze kekik yardımıyla önlü arkalı pişiriyoruz. Bu noktada tavanın sıcak olması etin sulanıp lezzetini kaybetmemesi için önemli. Etimizi öncesinde değil sonrasında tuz ve karabiberle lezzetlendirmeyi ihmal etmeyin. Etlerimiz piştikten sonra fırında pişen sebzelerimizi haşladığımız makarnayla karıştırıyoruz, tabağımıza sebzeli makarna karışımımızı alıp etlerle birlikte servis ediyoruz.