HİNDİLİ PATSİSSO (DİYET)

MALZEMELER
500 gram hindi göğsü
1 orta boy soğan
4 tatlı kaşığı domates salçası
125 gram kısa makarna
1 bardak süt
2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı margarin
2 adet domates
125 gram galeta unu
Bir tutam tarçın, hindistancevizi
Yeterince tuz, biber

Önce fırınınızı 200 dereceye ayarlayın. Orta boy soğanı soyup, küçük kuşbaşı şeklinde doğrayın. Hindi göğsünü de aynı şekilde kesin. Bir tavanın içine önce soğanları, ardından domates salçasını, tarçını ekleyip, beş dakika sote edin. Ayrı bir yerde makarnayı haşlayıp, süzün. Diğer bir tarafta margarini eritip, önce unu birkaç dakika dikkatlice kavurun ve hemen sütü ekleyin. Dikkatlice karıştırarak pişirin. Tuzunu, biberini ve hindistancevizini ilave edip, tadını kontrol edin. Sosumuzda böylece hazırlanmış olacaktır. Isıya dayanıklı bir kabın içine önce, sote edilen soğanlı hindi göğsü yerleştirin, ardından haşlanmış makarnayı üzerine yerleştirin. Son olarak da en üste hazırladığınız sosu koyun. Hindi pat-sisso'nun üzerine daire şeklinde dilimlenmiş domatesler yerleştirin ve üzeri örtülecek kadar galeta unu serpiştirerek önceden ısıtılmış fırına atın. Yaklaşık 30 dakika kadar fırında pişirdikten sonra porsiyonlayarak yanında yeşil salata ile servis edebilirsiniz.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 9.5 gr. kolesterol: 57,50 mg.

© lezzetler.com tarif no:17725 • adı:Hindili Patsisso (Diyet) • gönderen:cavidan • indirme tarihi:24.04.2024 - 22:35