



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SEBZELİ MAKARNA

1 paket ıspanaklı renkli makarna
1 adet orta boy havuç
5-6 iek brokoli
7-8 adet brüksel lahanası
Sos için:
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 dię sarımsak
Tuz
Pul biber

Tencereye 4 su bardağı su koyup kaynamaya bırakın.Kaynayınca içine tuzu ve makarnayı ekleyin. 14 dakika kadar haşlayıp süzdükten sonra derin bir kâseye alın. Sebzelerin her birini ayrı ayrı yumuşayana kadar haşlayın ve süzün.Havucu doğrayıp diğer bütünmalzemelerle birliktemakarnaya ilave edin.Dięer tarafta sos için zeytinyağı, ince kıyılmış sarımsak, tuz ve pul biberi karıştırın.Hazırladığınız sosumakarnaya gezdirin. İster ılık ister soğuk servis yapın.