



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPANYOL SOSLU MAKARNA

600 ml et suyu
200 gr tırtıl makarna
100 gr temizlenip kabuğu soyulmuş havuç
100 gr emizlenip kabuğu soyulmuş kabak
80 gr taze fasulye
60 gr sucuk
40 gr kuru soğan
1 adet kırmızı biber
2 çorba kaşığı margarin
200 ml su
Tuz

Havuç ve kabağı küp doğrayın. Taze fasulyeleri 3 dakika hafifçe kaynatıp süzdükten sonra büyük dörtgen kesin. Sucukları soyup küp doğradıktan sonra yapışmaz yüzeyli tavadaki 2 çorba kaşığı margarini doğranmış soğanla birlikte 3 dakika soteleyin.

Kabak, havuç ve taze fasulyeleri sotelediğiniz sucuklara ilave edip 5 dakika daha soteledikten sonra çok az miktarda tuzla tatlandırın.

Isıya dayanıklı fırın kabına aktardıktan sonra, haşladığınız makarnayı ekleyin. Karıştırdıktan sonra et suyu ve uzunlamasına kesilmiş (közlenmiş ve temizlenmiş) kırmızıbiberle tatlandırıp önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Sebze suyu tamamen buharlaşınca fırından çıkartıp servis yapın.

