



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

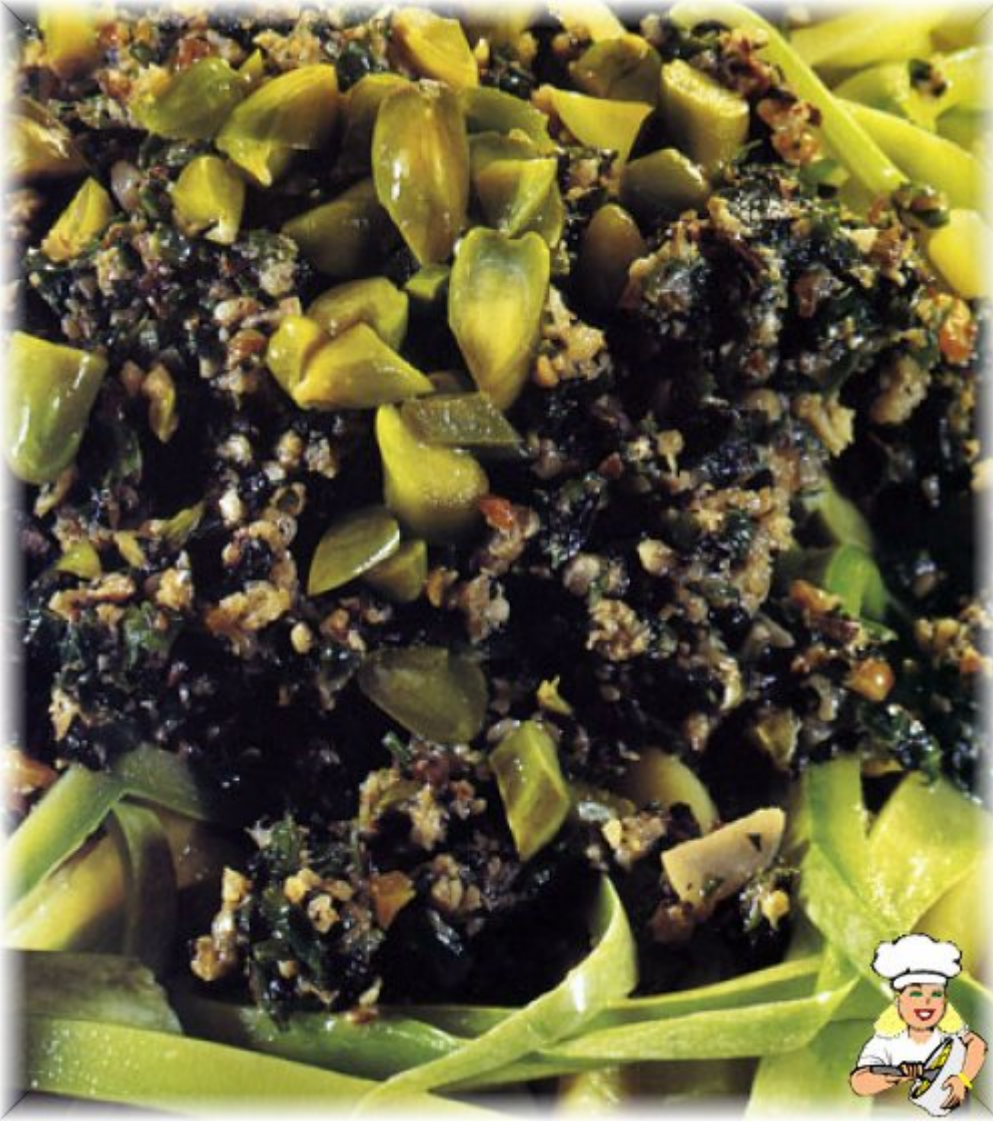
[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KABAK SPAGETTİ

4 adet kabak
1/2 demet taze nane
2 diş sarımsak
1/2 demet maydanoz
5 gr LUNA (1 orba kaşığı)
Tuz
Karabiber
50 gr tuzsuz antepfıstığı (1/2 su bardağı)

Kabakları temizleyip uzunlamasına incecik çubuklar halinde kesin. Bolca tuzlayıp bir süzgecin içinde bekletin. Nane, sarımsak ve maydanozu kıyın. Tavadaki Luna ile hafifçe ısıtın. Fıstıkların yarısını mutfak robotunda iyice ğtn ve ılık maydanozlu karışım ile karıştırdın. Tuz ve karabiber ekleyin. Bir tencerede tıpkı makarna için olduğu gibi bolca su kaynatın. Kaynamakta olan suya tuzla iyice yumuşamış olan kabakları atın. 2-3 dakika haşladıktan sonra suyunu süzüp servis tabağına alın. zerine hazırladığınız yeşil sosu koyun. Kalan fıstıkları iri iri kıyıp üzerine serpin, servis yapın.

Not: Kabak Spagetti'yi başlangıç yemeği olarak veya sadece sebze yemeği arzu eden konuklarınıza ana yemek olarak sunabilirsiniz. Her tür et ve balık yemeklerinin yanına garnitür olarak da hazırlayabilirsiniz. Kabağın vitamininin önemli kısmı kabuğunun hemen altında olduğu için; kabak dolması, kalyesi vs. gibi her tür yemekte kabuklarını soymadan pişirin. İyice temizlenmeleri için sadece sebze temizlemekte kullandığınız sert bir fırça ile akan suyun altında fırçalayın. Alıştığınız usulde hazırladığınız şehri-yeli tavuk çorbasına değişik bir lezzet katmak isterseniz; orbanıza i kabukları ayıklanmış, irice kıyılmış tuzsuz antepfıstığı katabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:89391 • adı:Kabak Spagetti • gönderen:Hiç Kimse • indirme tarihi:08.04.2025 - 04:24