



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI ENTEGRAL SPAGETTİ

1 ay kaşığı tuz
400 gr entegral spaghetti
500 gr kabak
2 yemek kaşığı fransız hardalı
2 yemek kaşığı fesleğen
1 adet limon suyu
250 gr labne peyniri
1 ay kaşığı karabiber

Kabakları yıkayıp zar şeklinde kesin. Bir teflon tavada kabakları 1 limonun suyu ile hafifçe kızartın. Kabaklar sadece yumuşamalı. Tuzunu ve biberini koyun. Bir tencerede hafif ateşte labne peynirini ısıtın; hardal ve fesleğeni ekleyin. Spagettinizi kaynar tuzlu suda 12 dakika haşlayın ve süzün. Her tabağı spaghettiyi bölüştürün etraflarına kabakları çepeçevre yayın ve üstüne labneli sosu gezdirin.

Not: Spagetti, özellikle tagliyateller aşağıda tarifini vereceğimiz mantar sosu ile servis yapılabilir: Mantar püresi, labne peyniri, sarımsak, tuz ve biber karıştırılır ve ısıtılır.