



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNA İPUÇLARI

İtalya'nın dünyaya yaydığı salgın bir hastalık! Gerçekten de büyük küçük, hemen herkes makarnanın çeşitli şekillerinden hoşlanır. Bu nedenle evlerde sık sık piştiğine götü İtalyanların makarna pişirmede kullandıkları bazı püf noktaları.

Makarnayı, bol tuzlu suda haşlayın. 100 gram makarna için, 1 litre su kullanın.

Haşlama suyuna birkaç damla sıvı yağ damlatın. Böylece makarnaların yapışmasını önleyebilirsiniz.

Piştirken paketlerin üzerinde verilen pişirme sürelerine kanmayın. Zaman zaman deneyerek kıvamını bulup bulmadığınızı siz kontrol edin.

Pişmiş makarnaları sudan deçirmeyin. Sadece süzgeçte süzdürüp, biraz sıvı yağ ya da tereyağı ilave edin.

Yaz aylarında, yani domatesin taze ve bol bulunduğu mevsimde domates soslu makarnanın tadına doyum olmaz. Sosu hazırlarken içine biraz sarımsak ve kekik eklerseniz, sosunuz daha lezzetli olur.

Ancak makarnanın sağladığı kalori, insanın aklına gelince, bütün iştahı kaçabilir. Küçük bir porsiyon soslu makarna, 450 kalori verir. Yani bir porsiyon patates salatası kadar şişmanlatır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 27.03.2024