



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNALAR HAKKINDA

Doyurucu, lezzetli, her keseye uygun bir yiyecektir makarna. Bileşimindeki nişasta ve pişerken içine koyduğumuz yağdan dolayı, vücudumuza enerji veren bir besindir. Günlük kalori ihtiyacımızın büyük bir kısmını makarnadan karşılayabiliriz.

İtalyanlar makarnalarıyla dünyaya ün salmışlardır. Oysa onlara makarnayı, Asya'yı bir baştan bir başa dolaşan meşhur gezgin Marko Polo, Çin'den getirmiştir. Türk mutfağında erişte ve makarna, Avrupa mutfaklarından çok önce pişiyordu.

Makarnayı pişirirken dikkat edilecek en önemli nokta, pişme süresidir. Makarnayı içinde haşladığımız tuzlu su kaynamaya başladıktan sonra, 10-11 dakika pişirmek kâfidir. Eğer fazla pişirsek, makarna yumuşar, diriliğini kaybeder. Makarnayı soğuk sudan geçirirsek, pişmesini durdururuz. Oysa makarna tabağımızda üzerine koyacağımız salça veya diğer eşlik edecek yiyeceklerle beraber, pişmeye devam etmelidir.

Makarnalar da tıpkı pilavlar gibi bir öğünlük pişirilmelidir. Pişer pişmez ikram edilmelidir. Sonradan ısıtılıp sunulan makarna, makarna olmaktan çıkar, bir başka lezzet, bir başka yiyecek olur.

