



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI DİYET MAKARNA

- 1 paket diyet makarna
- 2 kaşık margarin
- 2 kase mantar
- 2 tane taze biber
- 1 fincan sıvı yağ
- 1 paket hazır krema
- 1 kase dil peyniri
- 1 bardak yoğurt
- 1 kaşık tuz, karabiber
- 1 tane kabak

Makarnayı haşlayın, fırın kabınızı margarinle yağlayıp makarnayı üzerine boşaltın.

Mantarları ince kıyın, yıkayın, kağıt havlu üzerine alıp, kurulayın.

Biberleri incecik doğrayın. Tavaya sıvıyağı koyun mantarlar suyunu salıp çekince biberleri doğrayıp ekleyin.

Kabakları doğrayıp soteleyin birlikte pişirin, altını kapatıp kremayı ekleyip karıştırın tuz ve karabiber atıp. Kremalı karışımı makarnanın üzerine boşaltın, en üste dil peynirleri koyun. Yoğurt dökün ve 180 derece fırında dil peynirleri kızarıncaya kadar pişirin.

