



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ROKALI FİTİL HAMURU (İTALYA)

### MALZEMELER

Hamur için

200 gr. un

2 su bardağı su

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

4 yaprak ince doğranmış roka

1 adet küp doğranmış taze domates

### YAPILIŞI

Hamur için gerekli malzemeleri yoğurun. Elde ettiğiniz hamurdan fitil şeklinde makarnalar elde edin.

Hamurları kaynayan suda 3 dakika haşlayın. Tavada küp doğranmış domatesleri atın ve biraz öldürün. Rokayı ilave edin. Kaynamaya başladıktan sonra hamurları atın, şöyle bir karıştırın. Roka yaprakları üzerinde servis edebilirsiniz.