



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE DOLGULU MAKARNA

1 paket mantı makarna
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet kabak
1 adet sarı biber
1 adet kırmızı biber
2 adet domates
1 adet havuç
1 adet soğan
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı salça
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı toz nane
Yeteri kadar tuz

Makarnayı tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayın.
Kabak ve havucu kazıyıp küçük küpler halinde doğrayın.
Soğan ve sarımsağı soyup ince ince kıyın.
Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve küp küp doğrayın.
Biberlerin çekirdeklerini çıkarın ve sebzelerle aynı boyda doğrayın.
Tavada yağı kızdırıp soğan ve sarımsağı kavurmaya başlayın.
Soğanlara biberleri ilave edip 3 dakika kadar kavurun.
Daha sonra havucu ekleyip kavurmaya devam edin.
En son kabakları, salçayı, suyu, tuz ve baharatları ilave edip sebzeler yumuşayınca kadar pişirin.
Sebzeleri pişen makarnaların içlerine doldurun.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 31.05.2015