



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MAKARNA

1 adet havuç
1 adet kabak
50 gram brokoli
Lahana
10-12 adet taze fasulye
1 kase soya filizi
Ispanak
3 çorba kaşığı AltınHasat Riviera Zeytinyağı
1 paket Bizim Mutfak Spagetti Makarna
Sosu İçin :
1 kahve fincanı sirke
2 çorba kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı susam yağı
4 diş sarımsak
1 çay kaşığı acı sos

Sos için sarımsakları havanda ezdikten sonra tüm malzemeyle birlikte bir kasede karıştırın. Makarnayı 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda haşladıktan sonra süzün. Havuç, kabak, taze fasulye ve lahanayı yıkadıktan sonra jülyen doğrayın. Brokolileri ufak parçalara ayırın. İyice temizlediğiniz ıspanakları doğrayın. Yapışmaz yüzeyli geniş bir tavada zeytinyağını kızdırın. Doğranmış havuç, kabak, lahana, brokoli ve taze fasulyeyi ekleyip harlı ateşte 5-7 dakika kadar soteleyin. Sebzeleri diri kıvamda pişirdikten sonra önceden hazırlamış olduğunuz sos ilave ederek harlı ateşte birkaç dakika daha pişirmeye devam edin. Haşlanıp süzölmüş makarnayı soya filizi ve birkaç yaprak doğranmış ıspanak ile harmanlayın. Servis yapın.