



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MAKARNA

300 gram makarna
1 kabak
1 soğan
1 kırmızıbiber
4 dolmalık yeşilbiber
3 diş sarımsak
1 havuç
100 gram brokoli
100 gram karnabahar
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Makarnayı pişirin. Sebzeleri uzun uzun doğrayın. Buharda pişiren mutfak aletiniz varsa sebzeleri içine yerleştirip pişirin, yoksa tencerede makarna pişerken üzerine bir metal süzgeç yerleştirip sebzeleri koyun. Makarnanın buharıyla sebzeler pek güzel pişiyor. Daha sonra hepsini büyük bir tavada tereyağında üç dakika sote edin. Servis tabağına alıp ikram edin.



Fotoğraf "TAMYOL" tarafından gönderildi. 29.12.2014