



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ SPAGETTİ

Malzeme:

400 gr Bizim Mutfak Spagetti Makarna
2 adet havuç
2 adet kabak
2 adet domates
1 adet kırmızı biber
10-12 adet kiraz domates
2 diş sarımsak
100 gr krema
40 gr parmesan peyniri
1/2 çay bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
50 gr soya filizi
5-6 adet konserve mısır
Tuz
Karabiber
kekik

Spagettiği kaynar tuzlu suda haşlayıp süzün. Kabak, biber ve havucu kibrit şeklinde dilimleyin. Domates ve sarımsağı blenderden geçirin. Bir tavaya zeytinyağını alın. İçine doğranmış sebzeleri, ikiye bölünmüş kiraz domatesi, tuzu, karabiberi ve sarımsaklı domatesi ilave edip soteleyin. Sosu kısık ateşte kaynatın. Sosla önceden haşlanmış spagettiği karıştırın. Krema ve parmesan peynirini ekleyin. Soya filizi, kornişon mısır ve kekikle süsleyerek servis yapın.