



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SPAGETTİ

350 gr spagetti
1 adet kabak
1 adet havuç
3/4 çay bardağı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 adet kırmızı soğan
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
bir miktar taze nane yaprağı

Spagettiği paket üzerindeki pişirme süresine göre haşlayın. Sebzeleri iyice yıkayın. Havucun kabuğunu soyun. Kabağı kalın şeritler halinde doğrayın. Biberleri ve havucu ince şerit, kırmızı soğanı iri halka şeklinde kesin. Sarımsakları ince doğrayın. Geniş bir tavada sarımsak ve soğanları soteleyin. Biberleri ilave edin. Kabak ve havucu kaynar suda 5 dakika bekletip tavaya ekleyin. Tuzla tatlandırıp ocaktan alın. Suyunu süzdürdüğünüz spagettiği sebzelerle harmanlayın. Üzerini nane yaprağı ile süsleyip servis yapın.