



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ TOFULU MAKARNA

250 gram makarna  
1 kase beyaz lahana  
1 kase kırmızı lahana  
1 adet havuç  
1 adet kuru soğan  
250 gram tofu  
40 gram yağ  
1 adet kesme şeker  
1 tutam tuz

Önce küp küp doğradığınız havuçlara yağ ekleyip biraz çevirin. Ardından ince ince doğradığınız lahanaları da ekleyip, kapağını kapatıp bir süre kendi suları ile pişirin. Lahanalar yumuşayınca, piyazlık doğradığınız soğanları, tuzu ve şekerini de ekleyin. Yaklaşık yarım saat kadar kapağını kapatıp pişirin. Arada bir sebzeleri karıştırın. Sebzeler pişerken, yassı kibrit kutusu şeklinde doğradığınız tofuları, 10 gram yağ olan tavada kızartmaya başlayın. Her iki tarafının rengi de iyice koyulaşınca, bıçakla daha ufak parçalar haline getirin. Kenarları da beyaz kalmasın diye bir süre daha, tavayı sallayarak kızartın. Hazırlanan sebzeli sosu haşlanmış makarnaya ilave ederek servis yapın.

Not: Mantarları baştan ufak parçalara bölerseniz, her birini alt üst etmek daha zor olacağından dolayı kızarttıktan sonra dilimliyoruz.

