



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ ZEYTİNLİ MAKARNA

- 1 paket makarna
- 1 su bardağı çekirdekleri çıkartılmış, doğranmış siyah zeytin
- 1 adet haşlanmış, küçük parçalara ayrılmış tavuk göğüsü
- 1 çorba kaşığı sarımsak ezmesi
- 1 su bardağı domates rendesi
- 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 çorba kaşığı taze nane
- 1 kahve fincanı soya yağı
- Tuz
- 1 adet küçük doğranmış kırmızı etli biber
- 1 adet yeşil biber
- 1 su bardağı doğranmış mantar
- 1 fincan krema

Makarnayı bir tencerede bol tuzlu suda 10 dakika haşlayıp süzün. Başka bir tencerede soya yağını koyun. Sarımsak ezmesi, domates, yeşil biber, kırmızı biber, mantar ve tavuk etlerini ekleyip soteleyin. 1-2 kere karıştırın. Makarnayı ilave edip harmanlayın. Krema, zeytin, nane ve maydanozu katın. Ateşten alın. Servis yapın.