



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BROKOLİLİ KREMALİ MAKARNA

<http://www.hurriyet.com.tr>

2 adet tavuk göğüs eti
1 paket makarna
2 su bardağı brokoli
3 yemek kaşığı rende kaşar
1 su bardağı hazır çiğ krema
3 diş sarımsak
1 adet kırmızı biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Tuz

Makarnayı kaynayan tuzlu suda 8-10 dakika haşlayıp süzün.

Göğüs etini yıkayıp kuşbaşı şekilde doğrayın. Kızdırılmış zeytinyağına doğranmış sarımsak ve kuşbaşı tavuğu koyup 5 dakika soteleyin. Brokoli, doğranmış kırmızı biber, karabiber ve tuz koyup 3-4 dakika kavurun. 1 su bardağı krema ve 1 bardak su ekleyip sosu kısık ateşte 7 dakika pişirin. Sosu makarnayla karıştırın, rendelenmiş kaşar peyniriyle süsleyin. Sıcak servis yapın.

