



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU DOMATESLİ MİDYE MAKARNA (İTALYA)

250 g küçük boy ıspanaklı midye makarna
250 g tavuk göğüs eti (deri ve kemikleri alındıktan sonra, kuşbaşı doğranmış)
1 3/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 orta boy soğan (ince dilimlenmiş)
750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1 portakalın kabuğu (ince şeritler halinde kesilmiş)

Tavuk etlerini tek kat halinde 25 cm çapında yuvarlak, ateşe dayanıklı bir tabağa döşeyip, üstlerine tuzun 1/4 tatlı kaşığını ve karabiberi serpin. Üstlerine önce soğan dilimlerini, sonra domatesleri döşeyip, tarçını serpin. Portakal kabuğu şeritlerini de serpiştirip, kabın üstünü alüminyum folyoyla örtün.

Yaklaşık 20 cm çapında bir tencereye, yüksekliğinin 1/3'üne gelinceye kadar su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca, alüminyum folyoyla örttüğünüz kabı, bir kapak gibi tencerenin üstüne oturtup, tavuk etlerini buharda, sert, ama esnek bir kıvam alıncaya kadar pişirin (5 dakika geçince, alüminyum folyonun kenarını kaldırıp, pişme kıvamını kontrol edin).

Bu arada bir tencereye 3 litre (13 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca kalan 1 1/2 tatlı kaşığı tuzu serptikten sonra makarnaları koyup, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar haşlayın (12 dakika geçince birini alıp, pişip pişmediğini kontrol edin). Öbür tencerenin altını kapatıp, alüminyum folyo örtülü kabı alarak bir kenara bırakın.

Makarnalar haşlanınca tencereyi ateşten alıp, makarnaları bir süzgeçte süzerek, ısıtılmış bir servis tabağına aktarın. Ateşe dayanıklı kabın üstündeki alüminyum folyoyu atıp, içindeki tavuk etli sosu makarnaların üstüne boşaltarak, karıştırdıktan sonra, servis yapın.

[ML® Midye Pilavı için tıklayın](#)