



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE BROKOLİLİ PASTAVİLLA RİGATONİ

Malzemeler (4 kişilik)

1 paket Pastavilla Rigatoni

200 g tavuk göğsü

1/2 demet maydanoz

4 yemek kaşığı zeytinyağı

3 diş dövülmüş sarımsak

1 büyük dilimlenmiş brokoli

2 büyük kırmızı dolmalık biber

50 g dolmalık fıstık

tereyağı

200 ml krema

tuz

karabiber

Hazırlanışı:

Sarımsağı, soğanı ve dolmalık biberi zeytinyağında 10 dakika çeviriniz ve tavadan alınız. Aynı tavada dolmalık fıstıkları hafif kızarıncaya kadar çeviriniz ve soğan, biber karışımına ilave ediniz. Brokoliyi suda haşlayınız. Tavuk göğsünü ince şeritler halinde doğrayınız ve fıstıkları kızarttığınız tavada yaklaşık 4 dakika yüksek ateşte kızartınız ve kenara alınız. Kremayı tavaya koyunuz, koyulaşincaya kadar yaklaşık 4 dakika kaynatınız. Bu arada Pastavilla Rigatoni'yi paket üzerindeki pişirme önerisine uygun olarak al-dente kıvamında haşlayınız, süzünüz ve hazırladığınız diğer malzemeler ve maydanozu ile karıştırarak 3 dakika sote ediniz. Tuz ve karabiber ile tatlandırınız ve sıcak olarak servis yapınız.