



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIKLI RİGATONİ

340 gram rigatoni (büyük kalem) makarna
2 yemek kaşığı tereyağı
225 gram brokoli
1 adet sarı ya da dolmalık kırmızı biber
4 adet taze soğan
1 yemek kaşığı kıyılmış fesleğen
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
340 gram ton balığı (ya da kılçığından arınmış beyaz etli bir balık)
Yarım limonun kabuğu (İnce şeritler çıkarılmış)
2 yemek kaşığı limon suyu
1 diş sarımsak (soyulmuş, ezilmiş)
1 çay kaşığı soyulmuş ve çekilmiş zencefil kökü
150 ml yağsız krema

Makarnayı haşlayıp süzün. Bu arada tereyağını büyük bir tavada kızdırın, brokoli, biber, taze soğan, fesleğen, tuz ve karabiberi ekleyin. Kapağı kapalı olarak 5 dakika kısık ateşte pişirin. Ton balığını, limon kabuğu şeritlerini ve suyunu, sarımsakla zencefili koyun, arada bir karıştırarak 5-6 dakika, ya da balıklar pembeleşinceye dek çevirin. (Limon kabuğundan şeritler çıkarmak için yapılmış bir mutfak gereci kullanabilirsiniz). Kremayı ekleyip ateşi orta ayara getirin. Sos kaynayıncaya 2 dakika daha karıştırarak pişirin. Süzölmüş makarnayla karıştırıp servis yapın.