



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜTSÜLENMİŞ SOMONLU ÇİLEKLİ KABAK MAKARNASI

Kabak makarnası için:

2 kabak

2-3 yemek kaşığı ufalanmış keçi peyniri

1 çay kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı limon suyu

1/4 çay kaşığı biber

Yarım avokado

Salata için:

1 su bardağı kıyılmış ıspanak yaprağı

3 yemek kaşığı ceviz

60 gram fûme somon

1 su bardağı kıyılmış çilek

Balzemik veya normal sirke (isteğe bağı)

Karabiber

Tuz

Öncelikle sebze ve meyvelerinizi temizleyip, yıkayın.

Kabaklarınızı soyun ve makarnalık hale getirin.

Küçük bir kaptan, avokado, yağ, limon ve peyniri karıştırın ve bir krema olana kadar birkaç dakika ateşte çevirin.

Daha sonra kabakları ve makarnayı ekleyin.

Kabak ve krema iyice karışana kadar çevirin.

Yaklaşık 5 dakika orta derece ısıda çevirmeye devam edin.

Çok yumuşamadan ateşten alın ve biberleri ekleyin.

Salata için ıspanağınızı doğrayın ve hafifçe buharlanması için mikrodalgada 30 saniye çevirin. Dilerseniz çok hafif tavada da çevirebilirsiniz.

Kabaklı makarnanızı geniş bir tabağa koyun.

Yanına ıspanağı ve çileği üzerine de somonu koyun.

Üzerine ceviz serpin ve balzemik sosla tatlandırın.

Dilediğiniz kadar tuz ve biber ekleyin.

