



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ETLİ MAKARNA



Yarım kg. kemiksiz dana eti
2 Adet iri domates
1 Adet orta boy kuru soğan
5 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Paket makarna

- # Dödüklü tencereye et konur, üzerine 2 su bardağı su eklenir. Kaynama noktasına geldikten sonra ocak kısılır, 25 dakika pişirilir.
- # Et biraz soğuyunca, didiklenerek küçük parçalara ayrılır. Bu arada tencereye 4 çorba kaşığı sıvıyağ ve ince kıyılmış kuru soğan konur. Soğan küçülene kadar kavrulur.
- # Üzerine didiklenmiş et ilave edilir, orta ateşte birkaç kez çevrildikten sonra rendelenmiş domates, tuz ve karabiber katılır. Domates salçamsı bir hal alana kadar pişirilir.
- # Makarna haşlanır, soğuk sudan geçirilir, suyu süzüldükten sonra tekrar tencereye aktarılır. Üzerine 1 çorba kaşığı sıvıyağ eklenir, kısık ateşte 1 – 2 dakika çevrilir.
- # Servis tabaklarına makarna konur, üzerine hazırlanan etli karışım gezdirilir. Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Etlı makarna için kullanılacak etin yağsız olması tavsiye edilir.