PETITE GOURMETS

AVRUPA

Akdeniz Vegan Makarna

Kavrulmuş sebzeler, otlar ve zeytinyağı ile taze Akdeniz vegan makarnası. Hafif, ferahlatıcı bitki bazlı akşam yemeği 40 dakikada hazır.

15 min	25 min	40 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4.8 ons domates
- 2 dal biberiye
- 6 leaf adaçayı
- 4 diş sarımsak
- 1 kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 8 bardak su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı karabiber
- 16 ons yumurtasız makarna

Yapılışı

1. **Kavurmaya hazırlık**
   Fırını 180°C'ye (356°F) ısıtın. Büyük fırın tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın.
2. Soğanı 2.5 cm'lik parçalar halinde doğrayın. Kiraz domatesleri yarıya bölün ve 4 sarımsak dişini ince kıyın.
3. **Roast vegetables**
   Hazırlanan fırın tepsisinde kiraz domates, soğan, sarımsak, 2 biberiye dalı ve 6 fesleğen yaprağını birleştirin. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile çiseleyin ve tuz karabiber ile baharatlayın.
4. Sebzeler karamelize olup soğanların kenarları altın kahverengi olana kadar 20-25 dakika kavurun.
5. **Cook pasta**
   Büyük bir tencerede 8 su bardağı tuzlu suyu kaynatın. Sebzeler bitmeden 10 dakika önce 450 gr makarnayı ekleyin.
6. Makarnayı al dente olana kadar (yumuşak ama hala sıkı) 10-12 dakika pişirin. Süzmeden önce 1 su bardağı makarna suyu ayırın.
7. **Birleştir ve servis et**
   Sıcak süzülmüş makarnayı kavrulmuş sebzeler ve kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile karıştırın. İpeksi kaplama yaratmak için gerektiğinde her seferinde 2 yemek kaşığı makarna suyu ekleyin.

8 İstenirse taze fesleğen yaprakları ile süsleyerek sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

312	11g	58g	6g	4g	8g	680mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Süzmeden önce 1 su bardağı makarna pişirme suyunu ayırın - nişasta zeytinyağı ile karıştırıldığında ipeksi bir sos yaratmaya yardımcı olur.

Eşit pişme için sebzeleri eşit boyutlarda kesin, soğanları biraz daha büyük tutun çünkü pişerken daha çok küçülürler.

Lezzetlerin kaynaşması için sıcak makarnayı kavrulmuş sebzelerle ikisi de sıcakken hemen karıştırın.

Karşılayabileceğiniz en kaliteli sızma zeytinyağını kullanın - son lezzette önemli bir fark yaratır.

Sebzeleri kavururken fırın tepsisini aşırı doldurmayın, bu karamelizasyon yerine buhar yaratır.

Parlak lezzet ve rengini korumak için taze fesleğen veya maydanoz gibi hassas otları ateşten aldıktan sonra ekleyin.

Makarna suyunuzu bolca tuzlayın - düzgün baharatlanmış makarna için deniz suyu tadında olmalı.