

Karnabaharlı Mantarlı Makarna

Kavrulmuş sebzeli, sarımsaklı ve peynirli lezzetli Türk karnabahar mantarlı makarna.
Hafta içi akşam yemekleri için mükemmel 25 dakikalık vejeteryan tarifi.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 paket makarna
- 3.5 ons kaşar peynir
- 1 kupa biber
- 1 karnabahar
- 2 dal taze kekik
- 7 ons mantar
- 2 diş sarımsak
- 1 soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 limon

Yapılışı

- 1 Makarnayı hazırlayın**

Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte fokur fokur kaynama noktasına getirin. 1 paket makarna ekleyin ve paket talimatlarına göre al dente olana kadar, yaklaşık 8-10 dakika pişirin. Süzmeden önce 1 su bardağı makarna pişirme suyunu ayırın.
- 2 Sebzeleri hazırlayın**

1 soğanı ince ince doğrayın. 2 diş sarımsağı rendeleyin. 200g mantarı nemli kağıt havlu ile temizleyin ve ince dilimleyin. 100g karnabahar lokma büyüklüğünde çiçeklere ayırın.
- 3** 2 dal taze kekiğin yapraklarını koparın ve kabaca doğrayın. 1 kuru biberi ince halkalar halinde dilimleyin, daha az acı istiyorsanız tohumlarını çıkarın.
- 4 Lezzet temelini oluşturun**

Heat 2 tablespoons olive oil in a large skillet over medium heat until shimmering. Add minced garlic, diced onion, sliced dried pepper, and thyme leaves.
- 5** Aromatikleri 3-4 dakika sık sık karıştırarak sote edin, soğan saydam ve kokulu hale gelene kadar.
- 6 Sebzeleri pişirin**

Dilimlenmiş mantarları ve karnabahar çiçeklerini tavaya ekleyin. Aromatiklerle birleştirmek için karıştırın ve kapaklı olmadan 5 dakika ara sıra karıştırarak pişirin.
- 7** Tavayı kapatın ve ateşi orta-kısıktaki indirin. 8-10 dakika, her 2-3 dakikada bir karıştırarak pişirin, karnabahar çatalla kolayca delinebilir hale gelene ve mantarlar nemlerini salana kadar.
- 8 Bitirin ve birleştirin**

Bir çatal kullanarak karnabahar parçalarının yaklaşık yarısını hafifçe ezin, doku kontrastı için bazı çiçekleri bütün bırakırken kremsi bir doku oluşturun.
- 9** Süzölmüş makarnayı 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile birlikte tavaya ekleyin. Her şeyi birleştirmek için karıştırın.
- 10** Ayırdığınız makarna suyundan 1/4 su bardağı ekleyin ve nazikçe karıştırın. Makarna hafifçe kaplanana ve kremsi ama çorba gibi olmayıncaya kadar her seferinde 2 yemek kaşığı makarna suyu eklemeye devam edin.
- 11** Ateşten alın ve 1 limonun suyunu makarnanın üzerine sıkın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ve karabiber ile baharatını ayarlayın.
- 12 Serve**

Servis kaselerine alın ve sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

326

KALORI

13g

PROTEIN

48g

KARBONHIDRAT

11g

YAĞ

6g

LİF

8g

ŞEKER

298mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Karnabahar ve mantarları eşit parçalar halinde kesin, böylece eşit pişme sağlanır ve bazı parçalar ezilirken diğerleri az pişmiş kalmaz.

Mantarları sote ederken tavayı aşırı doldurmayın, bu durumda mantarlar istenen altın kahverengi renk ve yoğunlaşmış lezzet geliştirmek yerine buharda pişer.

Makarnayı süzmeden önce nişastalı makarna pişirme suyundan bir miktar ayırın, bu sıvı altın sosu ve sebzeleri birbirine bağlamaya yardımcı olurken yemeğe kıvam katar.

Makarnayı al dente olacak şekilde pişirin, çünkü sıcak sebzelerle karıştırıldığında biraz daha pişmeye devam edecek ve aşırı pişmiş ve ezilmiş olmasını önleyecektir.

Mantarları akan su altında yıkamak yerine nemli kağıt havlu ile temizleyin, akan su mantarları ıslatabilir ve pişirildiklerinde dokularını etkileyebilir.

Diğer malzemeleri eklemekten önce karabiber taneleri gibi bütün baharatları tavada kısaca kavurun, böylece uçucu yağları serbest bırakır ve lezzetlerini yoğunlaştırırsınız.

Peyniri yavaş yavaş ve ateşten uzak ekleyin, böylece topaklanmasını veya ipliksi olmasını önler, yemeğe pürüzsüz, kremalı bir son dokunuş sağlarsınız.

Pişirmenin sonunda tadına bakın ve baharatını ayarlayın, peynirin tuzluluğu ve limon suyunun ferahlığı genel lezzet dengesini etkileyebilir.