

Sardalyalı Makarna

Sardalya, brokoli ve zeytinyağı ile geleneksel Sicilya Pasta con le Sarde. Tam talimatlar ve ipuçları ile otantik İtalyan tarifi.

20 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1 paket makarna
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 2 sarımsak
- 2 sardalya
- 1 bardak brokoli
- 3 bardak ekmek kırıntısı
- 1 bardak izmir tulumu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Makarnayı pişirin

Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte kaynar hale getirin. 1 paket makarna ekleyin ve paket talimatlarına göre al dente olana kadar, yaklaşık 8-12 dakika pişirin. 1 su bardağı nişastalı makarna pişirme suyunu ayırın, sonra makarnayı süzün.

2 Galeta ununu kavurun

Büyük bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte (160°C/320°F) ısıtın. 1 su bardağı galeta unu ekleyin ve sürekli karıştırarak 3-5 dakika altın kahverengi ve çıtır olana kadar kavurun. Bir kaseye alıp kenara koyun.

3 Aromalıları hazırlayın

1 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. 2 diş sarımsağı ince kıyın. 3 su bardağı brokoliyi lokma büyüklüğünde çiçekler halinde kabaca doğrayın.

4 Sebzeleri soteleyin

Aynı tavaya kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin ve orta ateşte ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve 3-4 dakika yumuşayana ve saydam olana kadar pişirin. Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve 30 saniye kokulu olana kadar pişirin.

5 Brokoli çiçeklerini tavaya ekleyin ve ara sıra karıştırarak 4-5 dakika yumuşak-çıtır ve parlak yeşil olana kadar pişirin.

6

Sardalyaları ekleyin

2 kutu sardalyayı süzün ve nazikçe büyük parçalar halinde bölün. Doğranmış kuru biberlerle birlikte tavaya ekleyin ve sardalyaları tamamen parçalamamaya dikkat ederek çok nazikçe karıştırarak 1-2 dakika pişirin.

7

Birleştirin ve baharatlandırın

Süzülmüş makarnayı tavaya ekleyin ve sardalya karışımıyla nazikçe karıştırın. 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile baharatlandırın. Sos makarnayı hafifçe kaplayıncaya kadar ayırdığınız makarna suyunu 2-3 yemek kaşığı halinde ekleyin.

8

Serve

Servis kaselerine aktarın ve her porsiyonun üzerine kavrulmuş galeta unu serpin. Sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

536	24.5g	65g	12.4g	4g	6g	453mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzet için taze veya zeytinyağında konserve olsun, kaliteli sardalya kullanın. Taze sardalya kullanıyorsanız, düzgün şekilde fileto edilmiş ve kılıksız olduğundan emin olun.

Süzmeden önce makarna pişirme suyunu ayırın - nişastalı su sosun bağlanmasına yardımcı olur ve makarna ile karıştırıldığında ipeksi bir doku oluşturur.

Ek doku ve otantik lezzet için galeta unununun zeytinyağında altın kahverengi olana kadar kavurun. Taze galeta unu, marketten alınandan daha iyi sonuç verir.

Sardalyalar ezilmesin diye fazla pişirmeyin. Onları pişirmenin sonuna doğru ekleyin ve sosla nazikçe karıştırın.

Soğanları doğal tatlılıklarını geliştirmek için yavaş yavaş karamelize olana kadar soteleyin, bu sardalyanın tuzluluğunu dengeler.

Yemeği canlandırmak ve lezzet profiline karmaşıklık katmak için bir tutam beyaz şarap ve limon kabuğu rendesi ekleyin.

Makarnayı al dente olana kadar pişirin çünkü tavada sosla karıştırılırken pişmeye devam edecektir.

En iyi lezzet için kaliteli sızma zeytinyağı ve taze çekilmiş karabiber ile bitirin.