

Kabak Spagetti

Kolay ve sa?l?kl? kabak spagetti (zoodles) tarifi. Glutensiz, d?ü?ük karbonhidratl? makarna alternatifi. 15 dakikada haz?r!

10	6	16	4	Easy
HAZIRLIK DK	Pİ?İRME DK	TOPLAM DK	PORSİYON	ZORLUK

Kabak Spagetti

Malzemeler

- 2 zucchini
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp garlic
- 1 pinch rock salt
- 1 pinch black pepper
- 1 cup parmesan cheese
- 3 leaf parsley

Yap?l???

- Prepare the zucchini**

Wash 2 medium zucchini thoroughly under cold water. Trim both ends by cutting off about 1/2 inch from each end. Leave the skin on.
- Using a spiralizer or vegetable peeler, cut the zucchini into long noodle-like strands. If using a peeler, create thin ribbon strips by running it lengthwise down the zucchini.
- Spread the zucchini noodles on a large plate and sprinkle with 1 teaspoon salt. Let sit for 10 minutes to draw out excess moisture, then pat dry with paper towels.
- Cook the zucchini noodles**

Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium heat until it shimmers, about 1-2 minutes.
- Add the zucchini noodles to the hot oil and toss gently with tongs. Cook for 2-3 minutes, stirring frequently, until the noodles are just tender but still have a slight bite.
- Season and serve**

Season with 1 pinch salt and 1 pinch black pepper, tossing to combine. Remove from heat immediately to prevent overcooking.
- Transfer to serving plates and top with 1 cup grated cheese and 3 fresh basil leaves torn into pieces. Serve immediately while hot.

?puçlar?

Kabaklar? pi?irmeden önce tuz serpip 15-20 dakika bekletin. Bu i?lem fazla suyu ç?kararak daha ç?t?r bir doku elde etmenizi sa?lar.

Spiral do?ray?c? kullan?rken kabaklar?n sert ve taze olmas?na dikkat edin. Yumu?ak kabaklar düzgün kesilmez ve da??labilir.

A??r? pi?irmekten kaç?n?n. Kabak spagetti maksimum 4-5 dakika pi?irilmeli, aksi takdirde sulu ve yumu?ak bir k?vam al?r.

Pi?irme öncesi kabaklar? oda s?cakl??na getirin. So?uk kabaklar e?it pi?meyebilir ve su salma riski artar.

Servis öncesi fazla suyu süzmek için temiz ka??t havlu veya süzgeç kullan?n. Bu özellikle soslu tarifler için kritik önemdedir.

Kabuk soymayin. Kabuk hem besin de?erini art?r?r hem de eri?telerin da??lmas?n? önler, ayr?ca güzel bir renk katk?s? sa?lar.

Büyük miktarlarda haz?rl?yorsan?z ka??t havlu katmanlar? aras?nda saklay?n. Bu nem kontrolü için önemlidir.

E?er spiral do?ray?c?n?z yoksa, keskin bir sebze soyucu ile uzun ?eritler halinde soyarak benzer sonuç elde edebilirsiniz.