



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

ÇITIR KABAK VE PATATES

1,5 adet Yeşil Kabak (Büyük)
1,5 adet Patates (Orta Boy)
4 dal Biberiye
3 diş Sarımsak
1 adet Kırmızı Kuru Biber
1 çorba kaşığı Zeytinyağı
Karabiber
Tuz

1,5 orta boy patatesin kabuklarını soyarak tavla zarı büyüklüğünde küpler halinde kesin. 1,5 yeşil kabağı da daha büyükçe küplere ayırın. 3 diş sarımsağı bir parça tuzla havanda dövün. İçine 4 dal biberiyenin yapraklarını ekleyin ve bir iki kere ezin. Eğer havanız yoksa sarımsakları bıçakla ezip, biberiyeleri de avucunuzda bastırarak ezebilirsiniz. Son olarak içine 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve karabiber ilave ederek iyice karıştırın. Bu karışımı patates ve kabaklarla harmanlayarak fritto aparatına yerleştirin. Aparatı fırındaki yuvasına yerleştirip. Fırını 280 °C derecede ızgara ve fan modunda çalıştırın. Aparat dönmeye başladıktan 35 dakika sonra sebzeleriniz hazır. Fritto fırınınız yoksa bütün malzemeleri karıştırarak fırın tepsisine yerleştirip, 250 °C derecelik fırında pişirebilirsiniz.

