



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ KABAK

6 kabak (temizlenip kabukları kazınmış)
2 çorba kaşığı rafine yağ
1 taze soğan (ince kıyılmış)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
1 kg domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanarak doğranmış)
125 gr (1 su bardağı) gravyer peyniri rendesi
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Kabakları 1 cm kalınlığında uzunlamasına dilimleyip, kağıt peçetelerle kurulayınız.

Büyük bir tavada rafine yağı orta ateşte kızdırıp, kabak dilimleri, taze soğan ve dövülmüş sarımsağı katarak tahta kaşıkla iyice karıştırınız. Ateşi kısıp tavanın kapağını kapatarak 10 dakika, kabaklar yumuşayana kadar, pişiriniz. (Pişirirken kabakları arasına çeviriniz.)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip ısıtınız.

Orta boy bir tencerede 1 çorba kaşığı tereyağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca domatesleri ekleyip arasına karıştırarak 5 dakika pişiriniz.

Kalan 1 çorba kaşığı tereyağıla ateşe dayanıklı bir cam güveci yağlayıp, domateslerin üçte birini güvece koyunuz. Kabak dilimlerinin yarısını üstlerine döşeyip, onların da üstüne gravyer peynirinin yarısını serpiniz. Kalan sebzeleri bu sırayla, en üste domatesler gelecek biçimde döşeyip, kalan gravyer peyniri rendesini serpiniz. Tuz ve biberi serpip güveci fırına sürünüz. Domatesli kabağı 45 dakika pişirip servis ediniz.