



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ KABAK SOTE

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

Yarım kilo kabak
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
4 tatlı kaşığı domates salçası
1 diş sarımsak
5 tane çeri domatesi
1 tutam kırmızı toz biber
1 tutam tuz

Kabakları ince dilimler halinde doğrayın.

Yanmaz tavada kızdırdığınız zeytinyağında sarımsağı pembeleştirin.

Kabakları, önlü arkalı pişirin.

Domates salçası, tuz ve gerekiyorsa biraz su ekledikten sonra tavanın kapağını kapatarak yemeği kısık ateşte 15 dakika pişirin.

Sosu haşladığınız makarna ile karıştırın, üzerine kabakları ve taze domatesleri dizerek servis yapın.



Fotoğraf "bekar sofrası" tarafından gönderildi. 25.03.2019