



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

3 Fincan zeytinyağı
5 Soğan
3 Diş Sarımsak
4 Domates
1 Demet maydanoz
2 Su bardağı su.

Zeytinyağında, ince doğranmış soğanı kavurun. Sarmısağı incecik doğrayın, soyulup ince doğranmış domates, maydanoz ve tuzla birlikte soğanlara katıp şöyle bir karıştırıp indirin. Kazınmış kabakları parmak inceliğinde doğrayın. Su ve 2 fincan yağda 10-15 dakika pişirin. Sonra diğer malzemeyi katıp pişirin.