



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

3 adet kabak
2 adet havuç
2 adet domates
5-6 diş sarımsak
1 adet kuru soğan (büyük boy)
bir miktar yoğurt

Soganlari küçük küçük dograyin. Bir tencereye zeytinyagini,sogani koyup pembelesene kadar birakin. 2 dis sarimsagi ekleyin, biraz daha kavurun. Ardindan havuçlari ve kabaklari soyup, dograyin. Ilkin havuçlari tencereye koyun ve 2-3 dk kavurun. Ondan sonra kabaklari ekleyin ve bir iki dakika daha kavurun. Domatesleri soyup küçük küp seklinde kestikten sonra,suyunu birakana kadar pisirin. En son olarak tuzu, karabiberi, suyu ekleyerek pisirmeye birakin, arada bir yemegi karistirin, havuçlar ve kabaklar yumusayınca atesten alin. Servis tabagina aldiktan sonra, dilerseniz sade sekilde veya sarimsakli yoğurtla servis yapabilirsiniz. Süslemek için üzerine kuru nane ve kirmizi pul biber serpistirebilirsiniz.