



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

4 adet kabak
2 adet kırmızı biber
1 adet soğan
2 diş sarımsak
Bir miktar tuz
Bir miktar pulbiber
Bir miktar karabiber
Bir miktar nane

Kabakları küp küp veya yuvarlak doğrayın yıkayın.tencerenin dibine soğanları az sıvıyağda pişirin.Kırmızı biberleri yuvarlak doğrayarak tencereye atın ve biraz alazlandırın.Sonra kabaklarınızı tencereye alın.İçerisine sarımsakları da koyun.Çok az su ilave edin.(yarım çay bardağı kadar).Tencerenin kapağını kapatın kısık ateşte pişmeye bırakın.Daha sonra yani 10 15 dk sonra baharatlarınızı atın.En sonunda tencerenin altını kapatın ve dereotlarını doğrayın.