



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

1 soğan
1 patates
1 havuç
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Yarım kilo kabak
2 domates
1 ay bardağı bulgur
1 orba kaşığı şeker

Doğranmış soğan, patates ve havucu zeytinyağında beş dakika kavurun. Üzerine irice doğranmış kabağı, rendelenmiş domatesi, şeker, tuz ve bulguru ekleyin. Su koymanıza gerek yok, ama isterseniz çok az su ilave edin. Kabaklar yumuşayınca kadar yani yaklaşık 20 dakika pişirin. Servis yaparken dereotuyla süsleyebilir, damak tadınıza göre limon suyu gezdirebilirsiniz.