



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK GARNİTÜRÜ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

0.5 kg kabak
3 adet domates
2 diş sarımsak
0.5 demet dereotu
½ çay bardağı sıvı yağ
Tuz

Kabakları dekor bıçağı ile soyunuz. Baş kısımlarını kesiniz. 0.5 cm kalınlığında halkalar halinde (vichy) dilimleyiniz. Domatesin kabuklarını soyunuz. Çekirdeklerini çıkarınız. Küçük küpler halinde doğrayınız. Sarımsakları soyup doğrayınız. Kısa kenarlı küçük bir tencereye kabakları, sarımsağı, domatesi, tuzu ve sıvı yağı ilave edip karıştırınız. Kapağını kapatarak orta ısıda 20 dk. (kontrol ederek) pişiriniz. Servis yaparken üzerine ince kıyılmış dereotu serpiniz.