



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK FİSİKO

Yarım kilo kabak
3 adet iri domates
2 adet yeşilbiber
2 adet kırmızıbiber
1 iri kuru soğan
7-8 diş sarımsak
2 dal taze nane
1 çay kaşığı karabiber
½ çay kaşığı kırmızı pul veya toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
1/3 demet dereotu
½ su bardağı zeytinyağı

Kabakları kazıyın ve yıkayın. Önce boyuna dörde, sonra ortadan ikiye, 8 eşit parçaya bölün.

Soğanı yarım ay şeklinde doğrayın.

Yağın yarısını tavaya dökün ve kızdırın, soğanları renkleri değişmeden diriliği gidene kadar yaklaşık 3-4 dk kadar öldürün ve ocağınızı kapatın.

Yayvan bir pilav tenceresinin dibine soğanı yayın.

Ayrı bir karıştırma kabına doğranmış kabakları koyun. Küpler halinde doğranmış 2 domatesi, yeşilbiberleri, kıyılmış nane ve sarımsağı, tuzu, karabiberi ve kırmızıbiberi ilave edin, harmanlayın.

Harmanlanmış malzemeyi soğanların üzerine yayın.

Kalan bir domatesinizi ve kırmızıbiberleri halka formunda kesin ve malzemenin üzerine dizin, en son olarak ta kalan yağı ilave edin.

Yemeğinizi kaynamaya başlayınca kadar haharetli ateşte, kaynayınca da en kısık ateşte yaklaşık 40 dk pişirin.

Soğuyunca üzerine ince kıyılmış dereotu ilave edin ve sarımsaklı yoğurt ile servis edin