



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI GİRİT KABAĞI

- 3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 2 Adet kırmızı dolmalık biber
- 5 Adet Girit Kabağı
- 2 Adet kuru soğan
- 1 Bardak Haşlanmış nohut
- 1 Bardak taze sıkılmış portakal suyu
- 2 Yemek Kaşığı un
- 2 Adet portakal
- 4 Diş sarımsak

Kabakları soyup ortadan ikiye bölün. Kesme tahtasının üzerinde, keskin bir bıçakla işaret parmağı kalınlığında ve boyunda doğrayın. Kuru soğanları soyup yemeklik, incecik doğrayın. Sarımsakları ayıklayın. Kırmızı dolmalık biberlerin saplarını kesip tohumlarını ayıkladıktan sonra iki santim kalınlığında şeritler oluşturacak şekilde doğrayın. Zeytinyağının yarısını geniş bir teflon tencereye koyup üzerine soğanları dağıtarak koyun. Biberleri soğanın üzerine güneş ışını şekli vererek dizin. Aralarındaki boşlukalara ve üzerine kabakları yine güneş ışınları şeklinde yerleştirin. Sarımsakları ortadan ikiye bölüp serpiştirin. Nohutları da yayın. Diğer taraftan, su, kuru nane, tuz, karabiber portakal suyu, tozşeker ve unu küçük bir kasede tel çırpacak yardımıyla karıştırın. Hazırladığınız bu portakallı sosu sebzelerin üzerine gezdirip zeytinyağının kalanını da ilave edin. Tencereyi orta ısı ateşe oturtup kapağını kapatın ve suyu kaynayınca kadar pişirin. Yemek kaynamaya başlayınca ocağın altını kısip yemeği kısık ateşte yaklaşık 25-30 dakika kadar pişirin. Kabaklar yumuşayınca kadar pişirdikten sonra tencereden almadan soğumasını bekleyin. Yemeği geniş ve yuvarlak bir servis tabağına şeklini bozmadan alıp incecik kıyılmış maydanoz ve dereotuyla süsleyerek servise sunun.