



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BÖRÜLCELİ KABAK

Refika Birgül

400 gr. Börülce
4 top (750 gr.) Kabak
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
Yarım adet Limonun Suyu
Tuz

Kabakları 4 eşit parçaya kesin ve içlerini biraz alın. İçleri çekirdekli olduğundan zeytinyağınıza hoş olmayan bir ekşilik verecektir. Börülcelerin çok taze ise fazla temizlemenize gerek kalmayacaktır. İster elinizle ister bıçak yardımıyla 2-3 parçaya bölün. Bir tencerede 4 top kabağı ve 3 diş sarımsağı, bir diğer tencerede de 400 gr börülce ve 3 diş sarımsağı üstüne geçecek kadar su ile haşlayın. Sebzeler haşlandıktan sonra bir tavaya yaklaşık 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyun. İnce kıydığınız 6 diş sarımsağı ve ardından fasulyeleri ekleyin. Kabakları da içine atıp sotelemeye devam edin. Bu sırada tuzunu ekleyin. Ateşten aldıktan sonra, sıcaklığına yarım limon sıkın ve soğuması için kenara alın. Bu zeytinyağının özelliği isterseniz sıcak isterseniz soğuk yiyebiliyor olmanız.

