



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

2 Adet orta boy kabak
1 Adet havuç
1 Adet kırmızı biber
4 Adet domates
1 Adet kuru soğan
3 Diş sarımsak
1 Tutam dereotu
2 Tane küp şeker
Yarım çay bardağı su
Zeytinyağı
Tuz

Orta boy kabakların üzerini bir çatal yardımı ile çiziyoruz. Kabakların içini oyup, halka halka doğruyoruz. Tenceremizin içine zeytinyağı veya çiçek yağı koyup soğan ve sarımsağı ilave edip, kavuruyoruz. Daha sonra havucu ilave ediyoruz. Üzerine kabakları ilave ediyoruz. Bir süre daha kavuruyoruz, kabukları soyulmuş domatesleri serpiştirip karıştırıyoruz. Tuzunu, şekerini ilave ediyoruz. Az miktarda su ile pişiriyoruz. Soğuduktan sonra üzerine dereotu serpip servis ediyoruz.