



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK YEMEĞİ

Malzemeler:

1 kilo Kabak
2 iri Soğan
Yarım fincan Pirinç
1 ince doğranmış Havuç
3 dis Sarımsak
3 iri Domates
Yarım su bardağı Zeytinyağı
1,5 bardak su
Maydonoz

Yapılışı:

Kabakları temizleyip yıkadıktan sonra ince ince dilimleyin. Bir tencerede zeytinyağını kızdırın. Doğranmış soğanları kavurmaya başlayın.

Daha sonra dilimlenmiş kabakları ilave edip 5 dakika çevirin. Sarımsağı ve domateside ince doğrayarak kabaklara ilave edin. Dilimlenmiş havucuda katın.

Suyunu ve tuzunu koyarak kaynamaya bırakın. Pişmesine yakın kıyılmış maydonozları ilave edin. Kabaklar ve pirinç pişince ocaktan alın. Afiyet olsun

www.nefissofra.com