



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPACIK SOĞANLI YAZ TÜRLÜSÜ

- 9-10 adet arpacık soğan
- 1 adet dolmalık kırmızı biber
- 1 adet dolmalık yeşil biber
- 2 adet kabak
- 5 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 50 gr yağ
- 2 yemek kaşığı sirke
- 2-3 dal maydanoz
- 1 çay bardağı su
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı tuz

Öncelikle arpacık soğanları soyup yıkayın. Sirkeli suda 10-15 dakika bekletip süzün. Sarımsakları soyup kıyın, domatesleri soyup iri iri doğrayın. Biberleri ve kabakları temizleyip halka halka dilimleyin. Sonra yağı tencerede eritip önce biberleri sonra kabakları sote edin. Soğanları ekleyip 4-5 dakika kavurun. Sarımsakları ilave edip birkaç dakika daha karıştırarak pişirin. Domatesleri ilave edip kavurun. Tuz, kırmızı toz biber ve suyu ekleyip 10 dakika kadar kısık ateşte kapağı kapalı olarak pişirin. İlininca servis tabaklarına alın. Üzerini maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis yapın.