



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAÄŒİ CÄ°PSÄ°

500 gram ayÄ±klanmÄ±ÄŸ balkabaÄŸÄ±
3 Åşorba kaÄŸÄ±ÄŸÄ± zeytinyaÄŸÄ±
1 tatlıÄ± kaÄŸÄ±ÄŸÄ± kimyon
1 Åşorba kaÄŸÄ±ÄŸÄ± (silme) kekik
1 tatlıÄ± kaÄŸÄ±ÄŸÄ± sarÄ±msak tozu
Tuz
Karabiber
KÄ±rmÄ±zÄ± pul biber

FÄ±rÄ±nÄ± 180 dereceye Ä±sÄ±tÄ±n. KesilmiÄŸ kabaklarÄ± yÄ±kayÄ±n, 2-3 milimetre kalÄ±nlÄ±ÄŸÄ±nda muntazam doÄŸrayÄ±n. KenarÄ± bir tabaÄŸa koyun. KÄ±ÄŸÄ±k bir kaseye zeytinyaÄŸÄ±nÄ± ve diÄŸer malzemeleri koyun ve karÄ±ÅıtÄ±rÄ±n. KarÄ±ÄŸÄ±mÄ± kabaklarÄ±n Ä±zerine dÄŸkÄ±n ve hafifÅe elle alt Ä±st ederek, iyice yedirin. Tepsiyeye yaÄŸÄ±t serin, kesilmiÄŸ, soslanmÄ±ÄŸ kabaklarÄ± Ä±st Ä±ste gelmeyecek ÄŸekilde tepsiyeye saralayÄ±n. 20-25 dakika nar gibi kÄ±zarana kadar piÄŸirin. Ä°ster tek baÄŸÄ±na ister et ve tavuk yemekleri yanÄ±nda ikram edilebilir.

