



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALKABAĞI SİNKONTA (İZMİR)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 kg balkabağı (soyulmuş ve dilimlenmiş)  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 orta boy kuru soğan  
3-4 diş sarımsak  
2 adet domates (rendelenmiş)  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1 çay kaşığı toz kırmızı biber  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı toz şeker  
Yarım çay bardağı su  
Üzeri için taze nane veya maydanoz (isteğe bağlı)

İlk olarak, balkabağını temizleyin ve ince uzun dilimler halinde kesin. Dilimlerin çok kalın olmamasına dikkat edin çünkü kabakların daha hızlı ve homojen bir şekilde pişmesi için bu önemlidir. Balkabağını dilimledikten sonra bir kenara ayırın. Bir tavaya zeytinyağını ekleyin ve yağı ısıtın. İnce ince doğradığınız kuru soğanı tavaya alın ve kısık ateşte pembeleşene kadar kavurun. Soğanlar pembeleşmeye başladığında, ince dilimlediğiniz sarımsakları ekleyin ve birlikte birkaç dakika daha kavurun. Soğan ve sarımsak iyice kavrulduktan sonra rendelenmiş domatesleri ve salçaları ekleyin. Salçaların çiğ kokusu gidene kadar karıştırarak birkaç dakika pişirin. Ardından baharatları, tuzu, şeker ve yarım çay bardağı suyu ekleyerek sosu kıvam alana kadar pişirin. Hazırladığınız sosu, bir fırın tepsisine dizdiğiniz balkabağı dilimlerinin üzerine dökün. Kabakların her tarafının sosa bulanmasını sağlamak için sosu güzelce yayın. Fırın tepsisini alüminyum folyo ile kapatarak önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 35-40 dakika kadar pişirin. Balkabağınız piştikten sonra fırından çıkartın ve tepsinin üzerindeki folyoyu alın. Üzerine ince doğranmış taze nane ya da maydanoz serpiştirerek servis edebilirsiniz.



---

© lezzetler.com tarif no:180392 • adi:Balkabağı Sinkonta (İzmir) • gönderen:dolu • indirme tarihi:13.03.2025 - 21:00