



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## BALKABAĞI YEMEĞİ

1/4 balkabağı  
1 tane soğan  
2-3 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı sıvıyağ (tercihen zeytinyağı)  
Bir miktar kuru biber  
Yeteri Kadar kırmızı toz biber  
1 tutam şeker  
Bir miktar tuz

Öncelikle kabağımızın kabuğunu soyalım. Daha sonra kabağımızı kibrit kutusu genişliğinde ve kibrit kutusundan biraz daha ince biçimde doğrayalım. Tenceremize yağımızı koyalım. Doğradığımız kabakların yarısını tenceremizin içine dizelim. Doğradığımız soğanı, sarımsağı, kuru biberleri koyalım. Daha sonra kalan kabağımızı tencereye dizelim. Üzerine bir tutam şeker ve kırmızı toz biberi ekleyelim. Tenceremizin kapağını kapatıp ocağa koyalım. Yaklaşık 5 dakika sonra kontrol edelim, eğer kabağımız suyunu salmamışsa göz kararı su ekleyelim, yaklaşık 20 dk. sonra tuz ekleyip 5 dk. sonra ocağımızdan alalım ve servis edelim.