



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİKENLİ KABAK TARATORU (ALANYA ANTALYA)

2 Tane dikenli kabak
3-4 Yemek kaşığı zeytinyağı
1 Çay kaşığı tuz
Tarator için:
1 Su bardağı çok iyi dövülmüş ceviz
1 Su bardağı su
1 Limon suyu
3-4 Diş sarımsak
Çay kaşığının ucunda tuz

Dikenli kabakların kabuklarını soyup yıkayın.
Soyulduğu zaman kaygan bir yapısı olduğu için dilimlemeden önce mutlaka bir bez veya kağıt havlu ile kurulayın.
Kesme tahtası üzerinde patates dilimler gibi dilimleyin.
Zeytinyağını üzerine gezdirin ve karıştırın.
Fırın kağıdı serdiğiniz tepsiye dizin.
Önceden 180 derece ısıtılmış fırında pişirin.
Cevizleri havanda iyice dövün. Halk arasında cevizin yağı çıkana kadar dövülür diye anlatılır.
Derin cam bir kaseye dövülmüş cevizleri boşaltın.
Dövülmüş sarımsakları, tuz, su ve limon suyunu ekleyerek karıştırın.
Suyun oda sıcaklığında olmasına dikkat edin.
Kızartmayı daha çok dikenli kabaktan hazırlarsanız, tarator malzemelerini de artırmanız daha iyi olur.
Fırında kızaran dikenli kabak dilimlerini servis tabağına alın.
Üzerine bolca tarator sosundan ekleyin.