



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ SOĞANLI KABAK SOTE

600 g kabak (iki uçları kesilmiş)
1 iri domates (kabuğu soyulmuş)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
6 arpacık soğanı (ince dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

Domatesleri kesme tahtası üstüne koyup, keskin bir bıçakla 2'ye keserek, çekirdeklerini temizleyin ve 0,5 cm eninde dilimleyerek, bir kenara bırakın.

Kabakları önce 5 cm uzunlamasına parçalara kesip, sonra her parçayı uzunlamasına 6 eşit parçaya kesin. Zeytinyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca kabak parçalarını koyup, tavayı sık sık sallayarak, kabakları 5 dakika pişirin. Tuzu ve karabiberi serpip, arpacık soğanı dilimlerini ekledikten sonra, sık sık altüst ederek, karışımı 3 dakika pişirin. Domates parçaları, maydanozlar ve limon suyunu ekleyip, 4 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alın ve domatesli - soğanlı kabak soteyi bir çorba kâsesine aktararak, servis yapın.

[ML® Domatesli Kabak için tıklayın](#)
