



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ KABAK

Anadolujet Magazin

5 kabak
3 orta boy soğan
4 çorba kaşığı sirke
1 çorba kaşığı bal veya toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım su bardağı sıcak su
Kızartmak için zeytinyağı veya istediğiniz kadar yağ

Öncelikle kabakları uzun uzun kesin. Biraz tuzla ovup bekletin. Diğer bir tencerede iki kaşık tereyağında soğanları pembeleşene kadar pişirin. Diğer taraftan yağı kızdırın tuzladığınız kabakları yıkayın ve sonra havlu kâğıtla kurulayıp, arkalı önlü kızartın. Kabakları soğanların üzerine yayın. Üzerine yarım su bardağı sıcak suyla erittiğiniz balı, sirkeyi ve tuzu ilave edip ağzını kapatarak kısık ateşte pişirin. Taze nane yaprakları ile süsleyin.