



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HIZLI KABAK

4 adet sakız kabağı
1 adet büyük soğan
1 diş sarımsak
1 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Dere

Kabakların kabukları kazınır, iri kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Soğan ince kıyılır. Domates rendelenir. Sarımsak ezilir. Hepsı düdüklü tencereye konur, tuz ve zeytinyağı katılır, karıştırılır. Kapak kapatılır. Düdük ötünce ateş kısılır, 5 dakika pişirilir. Servis ılık yapılırken üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir.