



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İTALYAN USULÜ KABAK TAVA

Kullanılacak malzeme (6 kişilik): 1 kg sakızkabağı (mümkün olduğu kadar küçük ve aynı boyda), 1 diş sarımsak, 1 demet maydanoz, 1 kırmızıbiber (çok acı), 1 su bardağı zeytinyağı, 2 çorba kaşığı sirke, yeteri kadar tuz.

Yapılışı: Kabaklar, kabuğu kazandıktan sonra tepeleri kesilip uzunlamasına dilimler halinde doğranır, tuzlanıp bir ızgaranın üstüne konur ve sularının süzülmesi sağlanır. Kabakların sulan süzdürüldükten sonra bir tavaya bol yağ konur. Yağ kızınca kabaklar teker teker yağa atılır. Kabakların iki tarafı da kızınca bir kevgirle yağ süzdürülerek tavadan çıkarılır, bir kurutma kâğıdının üstüne konur, fazla yağ giderilir, sonra servis tabağına yan yana dizilir. Diğer tarafta maydanoz ince ince kıyılır. Havanda dövülmüş sarımsak ve yeteri kadar sirke ve zeytinyağı katıldıktan sonra iyice çırpılarak karıştırılır. İyice karıştırıldıktan sonra kabakların üstüne dökülür. Servis tabağı soğuk bir yerde 48 saat tutulduktan sonra servis yapılır. İstenirse bu yemek kabak yerine patlıcanla da yapılabilir.