



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BAYILDI

- 4 adet kabak
- 3 adet soğan
- 2 adet çarliston biber
- 1 çorba kaşığı salça
- 5 dal dereotu
- 5 dal maydanoz
- 4 diş sarımsak
- 2 adet domates
- Tuz, karabiber
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Zeytinyağlı yemeklere bir alternatif olacaktır. Öncelikle kabakları ortadan ikiye kesin, içlerini oyup çıkartın. Fırın kabına koyun, üzerine tuz, karabiber ve az yağ gezdirip fırında pişirin. Bu arada soğanları piyazlık doğrayın, tavada yağla kavurun, içine salça domates ve diğer malzemeleri ekleyip pişmeye bırakın. Pişen kabakların içine koyup 10 dakika daha fırında pişirip soğuk olarak servis yapın.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 08.10.2015