



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİNTMESİ (ADANA)

Duygu Özcan

4-5 adet taze kabak
2 adet büyük domates
1 adet biber
1 adet kuru soğan
4-5 yemek kaşığı sıvı yağ

Kabaklar küp küp doğranır. Biber ve soğan yemeklik doğranır. Domates rendelenir. Tencereye yağ konur. Soğan ve biber bir müddet yağda kavrulduktan sonra domatesler ve kabak eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır. Kısığa yakın bir şekilde kabaklar pişene kadar pişirilir. İsteğe göre bir avuç pirinç atılabilir. O zaman adı Şeh-il Mihşi (Yalacı Dolma) olur.

