



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİNTMESİ (ANTALYA)

½ kilo kabak
1 çay kaşığı tuz
¼ su bardağı zeytinyağı
2 soğan
3 domates
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
¼ su bardağı su

Yapılışı

Kabakları soy, kuşbaşı doğra, yıka, süzgeçe al, tuz at , karıştır. Soğanları ince kıy, yağla kavur. Domateslerin kabuklarını soy, doğra, soğanlara ilave et, çevir, kabakları koy, karıştırarak kavur. Suyu ilave et, kapağı ört ve pişir.



Fotoğraf "güllülokum" tarafından gönderildi. 12.03.2019