



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİNTMESİ

<https://www.elele.com.tr>

4 kabak
3 domates
1 soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
5~6 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
5~6 dal nane

Yemeklik doğradığınız soğanı ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında 2-3 dakika soteleyin. Doğradığınız kabakları ilave edip hafif yumuşayınca kadar sotelemeye devam edin. Küp doğradığınız domatesleri ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Domatesler suyunu çekip kabaklar iyice yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. İnce kıyduğunuz naneyi ilave edip ocaktan alın.

