




Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK GULAŞ (MACARİSTAN)

1.5 kg Kabak
3 Yemek kaşığı zeytinyağı
2 ortaboy soğan, iyi doğranmış
2 yemek kaşığı Kotányi toz biber
50 g un
2 yemek kaşığı sirke
2 yemek kaşığı domates salçası
100 ml su
1 tbsp Kotányi kekik
300 ml sebze çorbası veya 2 yemek kaşığı şekerli su
Kotányi kimyon
Kotányi sarımsak tozu
Kotányi dereotu
Tuz

Kabakları ikiye yarıp, çekirdeklerini çıkartın 2 cm büyük küpler halinde kesin. Yağı kızdırın, soğanı ve Frenk kimyonunu hafif kızartın. 100 ml su ekleyin ve buharlaşmasını sağlayın. Domates salçası ve keik ile tatlandırın, kısa süreli kavurun, kabak küplerini buna ekleyin ve tümünü bir kaç dakika kavurun. Kırmızı toz biberi ve unu karıştırın, sirke katın. 300 ml sebze çorbasını veya suyu ekleyin, tuz, dere otu ve sarımsak tozu ilave edin, kısa süreli kaynatın ve yaklaşık 10-15 dakika pişmeye bırakın  Kabak ağızda erimemelidir. Sarımsak, dere otu ve tuzla tatlandırın.

Not: Kırmızı toz biber yerine köri kullanıldığında ve daha fazla sarımsak eklendiğinde de mükemmel bir lezzet olacaktır.