



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KABAK KALYE

Malzemeler

6 adet kabak
250 gr. domates
1 adet soğan
2 diş sarımsak
200 ml. tavuk suyu
10 gr. un
5 dal dereotu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Domatesleri kaynar suda blanşe edip kabuklarını soyun ve küp küp kesin. Dereotunu incecik kıyıp bir kısmını süsleme için ayırın. Soğan ve sarımsağı soyup küçük küpler halinde doğrayın.

Kabakları yıkayıp ikiye kesin ve ortasındaki çekirdekli kısmı temizleyin; 2 cm. kalınlığında verev parçalara kesin. NutriCook tenceresine zeytinyağını koyun, ısınınca soğan ve sarımsağı ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Domates, kabak ve dereotunu ekleyin. Tavuk suyu, un, tuz ve karabiberi de ilave edip NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 5 dakikaya ayarlayın. 1. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Kabak kalyeyi servis tabaklarına alın. Ayırdığınız dereotunu serpiştirip servis yapın.