



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KALYE

Kabak: 500g r(jülyen)
Havuç: 200gr (jülyen)
Soğan: 400gr (piyaz doğranmış)
Pirnc: 80gr
Sızma zeytinyağı: 250 ml
Tuz: 35 gr
Portakal suyu: 1 bardak (naturel)
Şeker: 25 gr
Yağlı kağıt

Doğranmış soğanımızı tencereimizin dibine yerleştirelim onun üstüne havuçlarımızı , sonra kabaklarımızı ve şekerimizi ekleyelim.

Tuzumuzu sıvı yağımızı ve bir miktar su ekledikten sonra bir bardak portakal suyu ekleyip üzerlerine yağlı kağıdı örtüp tabağı ters çevirip üstüne koyalım ve tekrar yağlı kağıdı serip tencerenin kapağını kapatalım ve çok ama çok kısık ateşte 45 dakika pişirelim.

Soğuduktan sonra dolaba atın ve iyice soğuduktan sonra yağlı kağıtları alıp bol limon sıkıp yiyebilirsiniz.
