



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KAVURMASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

500 gr kabak
1 adet kuru soğan
2 adet orta boy domates
50 ml zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kabaklar yıkanarak, kabukları ile küp şeklinde küçük küçük doğranır. Kabuğu alınan soğan ince diş kalınlığında doğranır.

Domatesler de küçük küpler şeklinde doğranarak hazırlanır.

Derin bir tavanın içerisine alınan zeytinyağı yanmayacak şekilde orta ateşte kızdırılır.

Tavanın içerisine konulan soğan hafifçe çevrilir, kabaklar eklenir. Kabaklar tamamen yumuşamadan domatesler eklenir.

Kabaklar yumuşayınca baharatları ilave edilerek 5 – 10 dakika daha pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. Servise yoğurt da eklenebilir.

Not: Bal kabağından, sarı veya sakız kabaktan yapılabilir. Sakız kabağı yüksek su oranına sahip olmanın yanı sıra çok yüksek protein içeriğini de beraberinde taşır. Sakız kabağı uzun süre tok tutma özelliği nedeniyle de diyet yemeklerin en çok tercih edilen meyvesi statüsündedir.

