



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SİLKMESİ

5 adet kabak
Yarım ay bardağı pirinç
2 adet domates
1 adet sođan
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı pul biber
2 ay bardađı tuz

Sođan çok ince kıyılır, zeytinyağında pembeleştirilir. Bu arada kabakların kabukları soyulur ve kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Domatesler küp şeklinde doğranır. Kavrulan soğan kabak ve domates eklenir. Tencere sallanır. Bir kaç dakika sonra yıkanmış pirinç tuz ve pul biber eklenir. Kapak kapatılır. Kısık ateşte tencere ara sıra sallanarak 25 dakika pişirilir.