



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİNKONTA (İZMİR)

- 3 dilim bal kabağı
- 1 adet büyük boy soğan
- 1 yemek kaşığı un
- 2 tatlı kaşığı tereyağı
- 7 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tane karabiber
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı nane
- 3 yemek kaşığı yoğurt

Kabakları soyup yıkayın ve orta kalınlıkta dilimleyin.

Soğan ve sarımsakları soyun. Bir tane sarımsağı yoğurt için ayırın. Soğanları piyazlık doğrayın. Sarımsakları da iri iri doğrayın.

Cam fırın tepsisinin altına soğanların yarısını ve sarımsakları ekleyin. Ardından dilimlediğiniz kabakları ekleyin.

Bu işlemi malzemeler bitene kadar tekrarlayın. En üste kalan sarımsak ve soğanları ekleyin.

1 kaseye 5 yemek kaşığı zeytinyağını, 1,5 çay kaşığı tuzu, 1 çay kaşığı karabiber ve pulbiberi ekleyip karıştırın. Karışımı kabakların üstüne dökün.

Son olarak unu kabakların üstüne serpin ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika kadar pişirin.

1 diş sarımsağı tuz ile dövün. Yoğurdu ekleyip biraz su ekleyerek iyice çırpın.

Bir tavaya kalan zeytinyağını ve tereyağını ekleyin. Pul biber, nane ve karabiber ekleyip kızdırın.

Fırından çıkardığınız kabakları sade yiyebileceğiniz gibi üzerine yoğurt ve nane sosu da ekleyip tüketebilirsiniz.

