



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİNKONTA (İZMİR)

3 adet kabak
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı sirke
Yarım su bardağı su
Üzeri için dereotu veya maydanoz

Kabakları iyice yıkayın ve halka halka doğrayın.

Soğanları piyazlık (yarım ay şeklinde), sarımsakları ince ince doğrayın.

Bir kaseye kabak, soğan ve sarımsakları alın. Üzerine zeytinyağı, tuz, baharatlar, un ve sirkeyi ekleyerek iyice harmanlayın.

Karışımı geniş bir fırın kabına dökün ve üzerine yarım su bardağı su ekleyin.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 30-35 dakika kadar, kabaklar yumuşayana ve üzeri hafif kızarana kadar pişirin.

Fırından çıkardıktan sonra üzerine ince kıyılmış dereotu veya maydanoz serpererek servis edebilirsiniz.