



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK ÜZERİNDE TAVUK GÖĞSÜ

Oktay Usta

2 Adet kabak  
2 Adet küçük tavuk göğsü  
2 Adet orta boy domates  
1 çorba kaşığı mısır  
2 Diş sarımsak  
Kekik  
Pul biber  
Tuz  
Değirmenden karabiber  
Zeytinyağı

Orta boy kabakları çatal ya da kabak oyacağıyla çiziyoruz. Yıkayıp baş ve son kısmını kesip kabak oyacağıyla içini çıkartıyoruz. Daha sonra ince halkalar halinde doğruyoruz. Tavanın içine yağ koyuyoruz. Sarımsak ilave edip kabakları soteliyoruz. Kabaklar yarı pişme kıvamına gelince kabukları soyulmuş doğranmış domates ve mısırı ilave ediyoruz. Tuz, karabiber ilave ediyoruz. Kabaklar yenebilecek kıvama gelene kadar pişiriyoruz. Yalnız kabaklar diri ve canlı olmalı. Kabakları servis tabağına alıyoruz. Kemikli veya kemiksiz tavuk göğsünü tuz, karabiber, pul biber, kekik serpip teflon tavada ister ızgarada kızartıyoruz. Daha sonra ince dilimler halinde slays olarak kesiyoruz. Kabakların üzerine diziyoruz. Soteleme işleminden sonra kabaklara dereotu, maydanoz ilave edebiliriz. Yemeğimizi servise hazır hale getiriyoruz.

