



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK VE KAPARI ÇİÇEKLİ SÜLÜN

700 gram kuşbaşı sülün eti
300 gram kabak
1 çorba kaşığı Kapari çiçeği
1 adet limon
1 su bardağı Sebze suyu
3 yemek kaşığı margarin
Tuz
1 tatlı kaşığı Karabiber

Sülün eti ısıtılmış sana yağıyla karıştırarak soteleyin. Bir tutam tuz ve karabiberle tatlandırıp kapaklı kaserole aktarın. Yıkadıktan sonra küçük küçük kestğimiz kabak , limon kabuğu ve 1 çorba kaşığı dolusu sudan geçirdiğiniz kapari çiçeğini ilave edin.

Ocakta hepsini 10 dakika soteleyerek tatlandırın. Karışımı 1 su bardağı sebze suyu ekledikten sonra kaserolün kapağını kapatıp 35 dakika orta ateşte pişirin. Yemeği harcıyla birlikte servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın.