



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK YEMEĐİ

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

- 1 kg sakız kabağı
- 45 ml zeytinyađı
- 2 adet orta boy soğan, ince kıyılmış
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 adet orta boy domates, çekirdekleri çıkarılmış ve küp doğranmış veya 1,5 tatlı kaşığı salça
- 6-7 dal taze nane, ince kıyılmış
- 6-7 dal dereotu, ince kıyılmış

Kabağın dikenli sap kısmını ve alt ucunu kesin, kabuğunu bıçakla kazıyın. Bir parmak kalınlığında halka halka dilimleyin. Orta boy yayvan bir tencereye yağı koyun, soğanı ekleyin ve kavurun. Kabak, tuz, domates veya salça ekleyin. Hiç su koymadan kısık ateşte 40 dakika pişirin. Pişmesine yakın kıyılmış nane ve dereotunu ekleyin. Yođurtla servis edin.

Not: Bu yemeğe haşlanmış nohut veya pirinç ekleyerek zenginleştirebilirsiniz. Türk mutfağında her türlü sebze etli veya etsiz olarak pişirilebilir. Bu tarifte izlenen teknikle, fasulye, patlıcan, karnabahar gibi tüm sebzeler hazırlanabilir. Bu yemeklerin lezzet sırrı, sebzelerin tencerede domates ilavesiyle hiç su eklenmeden kısık ateşte usul usul pişmesindedir.

