



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK YEMEĐİ

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 adet kabađın kabuđu
- 3 adet rendelenmiř domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı incecik kıyılmış dereotu

Kabağı soyuyoruz, kabukları iyice yıkayıp temizliyoruz. Tencereye zeytinyağı koyuyoruz. Kabak kabuklarını beş-altı dakika soteliyoruz ve rendelenmiş domatesi ekliyoruz. Tuz ve karabiberle lezzetlendirdiğimiz kabak kabuklarını 15 dakika kısık ateşte pişiriyoruz. En son kıyılmış dereotunu ilave ederek ılımaya bırakıyoruz.

