



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLI BİBER SOTE

3 iri dolmalık biber (tercihen her biri değişik renklerde; sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, irice parçalar halinde doğranmış)

1 soğan (iri doğranmış)

6 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1/2 tatlı kaşığı rezene tohumu (dövülmüş)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

250 g kabak (kazınıp, her biri iri zar biçiminde doğranmış)

bir tutam safran (2 çorba kaşığı suda bekletilmiş)

4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

bir tutam fesleğen (taze kıyılmış)

Bir tencereye 25 cl (1 su bardağı) su koyup, soğanlar, sarımsaklar ve dövülmüş rezene tohumunu ekleyerek, tencereyi harlı ateşe oturtun ve karışımı aşağı yukarı bütün suyunu çekinceye, sarımsaklar ve soğanlar da yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) kaynatın. Dolmalık biber parçaları, zeytinyağı, kabak parçaları ve safranı koyup, 5 cl (1/5 su bardağı) su ekleyin; sık sık karıştırarak, bütün sebzeler iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kıyılmış maydanoz ve taze fesleğenleri serpiştirdikten sonra, kabaklı biber soteyi çukur bir servis kabına aktararak, servis yapın.