



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY KABAK BASTI

6 adet büyük boy kabak
2 adet orta boy soğan
4 diş sarımsak
2 adet orta boy domates
1 tutam tozşeker
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
Yeteri kadar su
Tuz
Karabiber

Kabakları yıkadıktan sonra çatal yardımı ile boydan boya çizin. Boylamasına dörde bölüp içlerindeki çekirdekli kısımları alın ve 3 santim boyunda doğrayın. Yayvan bir tencereye kabakları dizin. Soğan ve sarımsakları doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup altıya bölün. Tencereye dizdiğiniz kabakların üzerine soğan, sarımsak ve domatesi yerleştirin. Tozşeker, karabiber ve tuz serpin. Zeytinyağını gezdirin. 2-3 çorba kaşığı su ekleyip kapağını kapatın. Kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Soğutup servis tabağına alın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.