



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ KABAK

Tuğba Balcı

2 adet orta boy kabak
1 adet orta boy soğan
3 adet sivri biber
2 yemekkaşığı pirinç
3-4 diş sarımsak
1 adet orta boy domates
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı sıcak su
3-4 tutam dereotu
Tuz
Karabiber

Soğanı ve biberleri yemeklik doğrayın. Domatesi minik küpler halinde doğrayın. Sarımsağı ince ince kıyın. Kabakların kabuğunu soyun ve orta büyüklükte doğrayın. Derin bir tencereye zeytinyağını koyun ve üzerine doğranmış soğanları ve biberleri koyun, 3-4 dakika kavurun. Daha sonra doğranmış domatesleri ekleyip 1-2 dakika kadar daha kavurun. Son olarak doğranmış kabakları sarımsakları ve yıkanmış pirinçleri ekleyin. Üzerine sıcak su dökün. Tuz ve karabiberi de ayarlayıp 1 kere karıştırın. Daha sonra tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 35-40 dakika kadar pişirin.

