



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PORTAKALLI KABAK

4 adet kabak  
1'er adet havuç ve soğan  
Yarım demet dereotu  
1 su bardağı portakal suyu  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı şeker ve tuz

Havuçlar temizlenip, doğrandıktan sonra biraz yumuşayana kadar 10 dakika haşlanır. Kabaklar temizlenip doğranır. Soğan incecik doğranıp, zeytinyağında biraz kavrulur. Kabak ve havuç soğanlara ilave edilip kavrulur. Tuzu, şekeri konulup, portakal suyu eklenir. Ağız kapatılıp ağır ateşte pişirilir. Soğuduktan sonra üzerine doğranmış dereotu serpilerek servis edilir