



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROVANS USULÜ KABAK

Malzeme (4 kişilik):

6-8 orta boy kabak,

1 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı,

2 diş sarımsak,

2 soğan,

6 domates,

baharat torbası: 1 defne, 1 tutam kekik, 2-3 tane karabiber, tuz, karabiber,

1/2 çorba kaşığı margarin,

50 gr, tereyağı,

100 gr. kaşar veya gravyer peyniri rendesi,

3 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz.

Kabakları kazıyıp yıkadıktan sonra parmak kalınlığında, halka halka kesin. Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra kuşbaşı doğrayın. Soğanları da küçük küçük doğrayın.

Zeytinyağı veya ayçiçeği yağını, içine sarımsağı atarak, bir tavada orta ateşte kızdırın. Yağ kızınca kabakları katıp her iki yanlarını da çevirerek kızartın.

Kabaklar kızardıktan sonra, aynı tavada, soğanları bir iki kez çevirip domates ve baharat torbasını ekleyin. Orta ateşte 15-20 dakika pişirip sosu koyulaştırın. Bu arada sosu tavanın dibine yapışmaması için ara sıra karıştırın. Fırınınızı 8-9 dereceye getirip, ısıtın.

Sos hazır olunca tuzunu ve biberini katıp baharat torbasını çıkartın.

İçeride küçük bir parça margarinle yağlanmış bir güvece sırasıyla bir parça kabak üstüne biraz peynir rendesi, onun da üstüne biraz domates sosu ve en üste de biraz kıyılmış maydanoz olmak üzere, malzemeyi kat kat döşeyin.

En üste kalan peynir rendesini serpip tereyağı küçük parçalar halinde yemeğin üstüne serpiştirdikten sonra güveci sıcak fırına sürüp 10-15 dakika pişirin.

Güveci fırından alıp yemeği ısıtılmış bir servis tabağına boşaltarak servis edin.

Not: Baharat torbasının pratik kullanımı için bütün malzemeyi temiz bir tülbente sarıp ağzını yine temiz bir iple bağlayın. Bir ucu kabın dışında kalacak biçimde ipi uzun tutup baharat torbasını yemek piştikten sonra ip yardımıyla tencereden çıkartıp atın.

Provas Usulü Nedir? <https://lezzetler.com/provans-usulu-nedir-vt17821.html>