



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAKŞUKA (AKDENİZ YÖRESİNDEN)

3 adet kabak
3 adet patlıcan
2 adet dolmalık biber
2 adet dolmalık kırmızı biber
2 adet domates
2 diş sarımsak
5 kaşığı yoğurt
1 adet soğan
1 su bardağı zeytinyağı
5su bardağı su
Tuz
Karabiber

Kabakları ve patlıcanları yıkayın. Kabağı kazıyıp patlıcanları alacalı soyun. Daha sonra küçük küpler halinde kesin. Kırmızı biberleri ve kırmızı dolma biberleri doğrayın. Sebzeleri tavaya koyduğunuz yağla ayrı ayrı kızartın. Fırın tepsisine alın. Domatesleri küp küp doğrayın. Bir başka tencerede soğanları doğrayıp pembeleşinceye kadar kavurun, doğradığınız domatesleri içine ilave edip 5 dakika kavurun. Üzerine 5 su bardağı suyu koyun. Tuzu, karabiberi koyup kısık ateşte 20 dakika pişirin. Soğuyunca sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.

[ML® Ülübü Salatası için tıklayın](#)

[ML® Ülübü Salatası Videosu](#)