



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KABAK KAYIĞI

2 adet kabak
15 adet mantar
1 kırmızıbiber
1 ay bardağı zeytinyağı
1 soğan
2 sivri biber
Yarım demet maydanoz
3 diş sarımsak

Mantarları temizleyip dilim dilim kesin. Kırmızıbiberi, sivri biberi ve soğanını da uzun şeritler halinde doğrayın. Tavaya yağı dökün ve üzerine doğradığınız mantarlar, soğan, kırmızıbiberi ekleyip 5 dakika kadar kavurun. Ezilmiş sarımsakları, tuz ve karabiberi de ilave edip ocaktan alın. Kabakları ikiye bölün içlerini bir miktar oyun. Ve kavrulan karışımı içlerine paylaştırın. Tekrar tavaya yerleştirip kapak kapatın ve kabakların pişmesi için 15 dakika kadar pişin. Sıcak ya da soğuk olarak ikram edin.