



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KABAK

1 kg. kabak
1 orta boy kuru soğan
4 yemek kaşığı sıvıyağ
1 orta boy patates
2 diş sarımsak
2 adet soyulmuş domates
2 adet dolmalık biber
yarım demet ince kıyılmış dereotu
2,5 bardak kaynar su
1 su bardağı haşlanmış mantar

Kabakları soyup uzunlamasına bölün. 2 santim kalınlığında doğrayıp suyun içinde bekletin. Patatesi de aynı şekilde doğrayıp, kabağa katın. Soğan ve sarımsağı yemeklik doğrayıp yağda soteleyin. Pembeleşince doğranmış domatesi ve biberi ilave edip karıştırın. Kalan bütün malzemeleri de ilave ettikten sonra 2,5 bardak su ilave edip kaynatın, kısık ateşte 50 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.