



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ŞEHİRİYELİ KABAK KALYE

<http://www.ebruomurcali.com.tr>

1 ay bardađı filiz arpa Őehriye  
4 adet kabak  
2 adet domates  
1 adet kuru sođan  
3 diŐ sarımsak  
Yarım demet dereotu  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
Tuz, karabiber  
2 orba kaŐıđı limon suyu

Küp dođranmıŐ soğan ve sarımsağı zeytinyağında ŐeffaflaŐana kadar soteleyin. Domateslerin kabuklarını soyun ve küp Őeklinde doğrayarak tencereye ekleyin. Kabakların kabuklarını hafifçe kazıyın ve dilimleyerek yemeğinize ilave edin. KarıŐtırarak yemeği 10 dakika soteleyin. Üzerini bir parmak geçecek kadar su koyun ve bir taŐım kaynattıktan sonra Őehriyeyi ekleyin. Kısık ateŐte kabak ve Őehriye yumuŐayıcaya kadar piŐirin. DođranmıŐ dereotu ve limon suyunu koyun ve kapağı kapalı olarak yemeği soğutun. Arzu ederseniz yanında sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.

Not: Yađla kavrulduktan sonra kaynatılmıŐ, etsiz piŐmiŐ sebze yemekleri. Buna Anadolu'da [?]kalye[?] denmektedir.

