



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNKONTA (MANİSA)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

- 1 kg balkabağı
- 2 baş soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı un
- ½ limon
- 6 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı kuru nane
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz

Kabak, soyulup yıkandıktan sonra parmak kalınlığında parçalar halinde doğranıp tepsiye dizilir. Üzerine ince uzun kesilmiş soğan dilimleri konur. 1 çay bardağı suda eritilmiş salça ve un ile sirke, limon suyu, zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz iyice çırpılır. Karışım kabakların üzerine gezdirilerek dökülür. En üste pul biber ve nane serpilip fırına sürülür. 200 derece ısıda önce tepsinin üstü kapalı, sonra açık olarak 1 saat kadar pişirilir. Servis sırasında istenirse üzerine sarımsaklı yoğurt konur.



Fotoğraf "pastörize" tarafından gönderildi. 25.01.2021