



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## TARHUNLU BOSTANCIKABAĞI

500 g bostancıkabağı (kabukları soyulup, her biri boylamasına 2'ye kesildikten sonra, çekirdekleri ayıklanarak, ince dilimlenmiş)

1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

1 soğan (ince doğranmış)

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

2 tatlı kaşığı tarhun

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

6 cl (1/4 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu

Kalın dipli bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, çiçekyağını ısıtın. Isınınca soğanlar ve sarımsakları koyup, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin. Bostancıkabağı dilimleri, tarhun, tuz ve karabiberi ekleyip, tavayı sapından sarsarak karıştırın. Tavuk (ya da sebze) suyunu ekleyip, ateşi iyice kısarak, karışımı bostancıkabağı dilimlerini yumuşayıncaya (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (6 - 8 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, tarhunlu bostancıkabağını bir servis tabağına aktararak, servis yapın.

---