



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI EKŞİ SOSLU BALKABAĞI IZGARASI

Habertürk

MALZEMELER

750 gr. balkabağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı toz şeker
1-2 tutam tuz
10 yaprak ince kıyılmış taze nane
1 avuç taze kıyılmış maydanoz

Yapılışı:

Bal kabağını ince dilimler şeklinde kesin. Bir kabın içerisinde zeytinyağını, 2 diş ezilmiş sarımsağı ve 2 tutam tuzu, balkabağı dilimleriyle iyice karıştırın. Balkabağı dilimlerinin 2 tarafını da ızgarada, renkleninceye ve hafif yumuşayınca kadar pişirin. Bir servis tabağına alın. Şeker, sirkeyi, 1 diş ezilmiş sarımsağı küçük bir tencerede, şeker eriyene ve karışım hafif koyu bir kıvam alıncaya kadar pişirin. Sosu ince kıyılmış yeşilliklerle karıştırıp, balkabakların üzerine dökün.

Not: Bu tatlı-ekşi soslu ve mükemmel gözüken balkabaklarını, derseniz ana yemekten önce, ara sıcak gibi sunabilirsiniz. Ya da hafif ve sağlıklı! bir akşam yemeğinde, ızgara tavukla beraber servis edebilirsiniz.