



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI KABAK BASTI

1 kilo körpe sakız kabağı
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet küçük, 2 adet iri domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 küçük soğan
1/2 bağ nanenin yaprakları

- 1) Kabakların kabuklarını kazıyarak soyunuz. İki ucunu hafif kesip, 4'e yararak ortadan kesiniz. Bir bıçakla çekirdeklerini hafifçe keserek alınız. Yıkayıp süzdürünüz.
- 2) 1 küçük domatesin sapını çıkarıp 4'e bölünüz. Diğer 2 domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarıp ince kıyınız. Soğanı temizleyip ortadan 2'ye yarız.
- 3) Küçük bir tencerenin dibine yağı koyunuz 4 dilim domatesi kabuklarının üzerine tencerenin dibine yerleştiriniz.
- 4) Kabakları daire şeklinde diziniz. Üzerine domatesini, tuzunu, nanesini ve soğanını koyarak ağır ateşte kaynadıktan sonra 45 dakika pişirip servis tabağına altüst çevirerek servis yapınız.

Not: Kabakta yeter derecede su olduğu için, su istemez. Eğer gerekirse 3 kahve fincanı et suyu (veya su) yeterli gelir.