



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI KABAK (DİYET)

150 gr kabak
1/2 domates
1/2 kaşık tereyağı
1/2 soğan
4 bardak su

Kabak önce yıkanır, kabukları kazınmak suretiyle, kökü de kesilerek temizlenir. Sonra, uzunlamasına ortadan dörde bölünür ve küçük küçük (bir küp şekerinden biraz büyükçe) parçalar halinde doğranır.

Tencereye bolca su konur. Kabak içine boca edilir. Orta ateşte 10 dakika kadar ısıtılır, kaynatılarak haşlanır. Kabak tencereden alınır, suları süzülür. Tenceredeki su da dökülür. Sonra ılık suyla tencere çalkalanır ve kabaklar tencereye konur. Yarım soğan temizlenerek ince ince içine doğranır. Domates de, rende ile, kabuğu atılarak tencereye konur. Tereyağı da ilâve edildikten sonra tencere içindekiler kaşıkla alt üst edilir. Sonra tencereye, malzemenin tümünü örtecek şekilde su konur. Orta ateşte ısıtılır. 20 dakika kadar kaynayınca suyu çekilir. Tencereden alınan kabaklar tabağa konarak servis yapılır.