



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI KABAK (DİYET)

2 kişilik
2 adet orta boy kabak
2 adet orta boy havuç
200 gram diyet ton balığı
2 çorba kaşığı tane kapari
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4-5 sap dereotu
Yarım limonun suyu

Kabakların kabuklarını soyun, iri iri doğrayın. Havuçların üzerini kazıyıp ince uzun parçalara kesin. Bir tencereye su doldurun, üzerine bir kevgir oturtun. Kabak ve havuçları bu kevgirin üzerine koyun, tencerenin kapağını kapatın. Yüksek ateşte, sebzeleri buharla pişirin. Pişen sebzeleri bir kenara alın ve soğutun. Soğuyan sebzeleri diyet ton balığı ile karıştırın. Üzerine 2 çorba kaşığı tane kapariyi ekleyip karıştırın. Karışımı servis tabağına alın. Dereotu-nu ince ince kıyın, ton balıklı kabağın üzerine serpin. 2 çorba kaşığı zeytinyağını yarım limonun suyu ile karıştırıp kabakların üzerine gezdirin. Servis yapın.

Not: Kapari, küçük cam kavanozlarda, marketlerde satılmaktadır.