



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YUMUŞAK KABAK

6 Adet kabak  
8 diş sarımsak  
3 Çorba kaşığı sana yağı  
Yarım çay bardağı su  
2 Adet domates  
1 tutam Tuz  
1 miktar karabiber  
1 miktar nane  
1 miktar pulbiber

Kabakları yıkayıp kurulayın.

İnce şeritler halinde dilimleyin.

Tuzlu kaynar suda 2-3 dakika haşlayıp, soğuk tuzlu suya alın.

Sarımsakları ince ince kıyıp 1 çorba kaşığı sana yağı ve yarım çay bardağı suyla haşlayın.

Kalan sana yağın derin tavada ısıtın.

Haşlanmış sarımsak, küp şeklinde doğranmış domates, tuz, karabiber, nane ve pulbiber ekleyip yüksek ateşte 3-4 dakika pişirin.

Kabakları ekleyip 2-3 dakika daha pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

Not: Kabakları patates soyacağı kullanarak dilediğiniz incelikte dilimleyebilirsiniz.