



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BALKABAĞI

THY Skylife

½ çay bardağı zeytinyağı
400 gram eşit boylarda kesilmiş balkabağı
1 büyük soğan, ince dilimlenmiş
3 diş sarımsak, ince dilimlenmiş
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 tatlı kaşığı esmer veya beyaz şeker
1 çay bardağı su
Tuz
Karabiber
½ çay bardağı önceden sıcak suyla ıslatılmış bulgur

Soğanları, zeytinyağı ve şeker ile birlikte rengi değişene kadar orta ateşte kavurun. Sarımsak ve kuş üzümünü ekleyin. Balkabaklarını da ilave ederek 5 dakika daha karıştırın. Su ilave edin ve kapağı kapalı şekilde kısık ateşte pişirin. 6-7 dakika sonra bir kez karıştırın. Bir 6-7 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Kapağı kapalı bir şekilde 30 dakika dinlendirin. Üzerine ıslanmış bulgur serpin. Kapağını kapatarak 10 dakika daha dinlendirin. Servis ederken dilerseniz üzerine biraz zeytinyağı gezdirerek maydanoz ile süsleyebilirsiniz.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 12.06.2023