



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK BASTI

5-6 kişilik Gerekli Malzemeler:

Kabak (1 kg)
Pirinç (1 çay bardağı)
Dereotu (1 tutam)
Soğan (2 adet orta boy)
Sarımsak (4 diş)
Havuç (2 adet)
Domates (1 adet)
Zeytinyağı (1 çay bardağı)
Limon (yarım limon suyu)
Tozşeker (1 tatlı kaşığı)
Sıcak su (2 su bardağı)
Tuz

2 adet orta boy soğanı küp küp doğrayın. Tencereye 1 çay bardağı zeytinyağını koyun ve kızdırın. Kestiğiniz soğanları tencerede pembeleşinceye kadar kavurun. 4 diş sarımsağı ince ince kıyın ve soğanlarla birlikte kavurun.

Bu sırada 2 adet havucu jülyen şeklinde kesin ve tencereye ilave edin. Havuçlar rengini verene kadar hepsini birkaç dakika kavurun. 1 kg kabağı göbeğinden ayırın ve kabuklu olarak jülyen biçiminde doğrayın. Doğradığınız kabakları tencereye koyun.

1 tutam dereotunu ince ince kıyın. 1 adet domatesi de küp küp doğrayın. Dereotu ve domatesleri, ardından sırayla 1 çay bardağı pirinç, 1 tatlı kaşığı şeker, yeterince tuz ve yarım limon suyunu tencereye ilave edin. 2 su bardağı sıcak suyu tencereye dökün ve tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte 15 dakika pişirin.