



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK KALYE

1 kilogram kabak
4 adet domates
2-3 adet orta boy soğan
Zeytinyağı
2 yemek kaşığı şeker
Tuz
Karabiber
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 avuç pirinç
Üstü için:
Sarımsaklı yoğurt
Yarım demet dereotu

Kabakları yıkayıp uzunlamasına kısa kısa kesin.
Soğanları ufak ufak doğrayın ve zeytinyağında kavurun.
Domateslerin kabuklarını soyun, küp şeklinde doğrayın.
Kavrulmuş soğanlara domatesleri ekleyip 2-3 dakika daha kavurun.
Pirinci yıkayıp ekleyin.
Tencereye salçayı, tuzu, karabiberi, şekeri ilave edin ve biraz karıştırın.
Karıştırdıktan sonra kabakları ilave edin üzerine su ekleyin ve kısık ateşte pişmeye bırakın.
Piştikten sonra geniş bir kayık tabağa aktarın ve üzerine sarımsaklı yoğurtla dereotunu ilave edin.
Yemeğiniz hazır.

