



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK KALYE

4 kabak
2 soğan
2 domates
Yarım ay bardağı pirinç
1 ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet nane
Yarım demet dereotu
3 diř sarımsak

Kabakları irice doğrayıp tencereye alın. Üzerine yıkanmış pirinci, rendelenmiş soğan, sarımsak ve domatesleri ekleyip zeytinyağını gezdirin, kapağını kapatın. Ocak üzerinde çok kısık ateşte hiç su koymadan pişmeye bırakın. Daha sonra kıyılmış dereotu ve naneyi ekleyip kapağını kapatıp pişirmeye devam edin. İstenirse pirinçler için 1 çay bardağı kadar su ekleyebilirsiniz. Bu yemeği soğan koymadan da hazırlamak mümkündür. Sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

Not: Çok az kıymayla da bu yemeği hazırlayıp sarımsaklı yoğurtla sunabilirsiniz.