



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK KAVURMASI

3-4 adet orta boy kabak
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet havuç
1 adet kapy biber
2-3 diş sarımsak
2 adet domates
5 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Pul biber

Soğanı yemeklik, kabakları, havucu ve kapy biberi küp küp doğrayın.
Sarımsakları ince ince kıyın. Domatesleri rendeleyin.
Sıvı yağı tavada ısıtıp önce soğanları sonra da sarımsakları ekleyin ve kavurun.
Soğanlar kavrulduktan sonra havuç ve kapy biberleri de ilave edip kavurmaya devam edin.
Son olarak kabakları ekleyip biraz kavurduktan sonra kapağını kapatıp arada karıştırarak pişmeye bırakın.
Kabaklar yumuşayınca domates rendesini de tavaya ekleyin.
Tuzunu ve pul biberini de ilave edip kapağı kapalı halde pişirin.
Kabaklar pişince kapatıp sıcak ya da soğuk servis edebilirsiniz.

