



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK OTURTMA

Kabak 1 kg
Kuru soğan 1 adet
Domates 5 adet
Sıvı yağ 2 kahve fincanı
Havuç 2 adet
Dereotu Yarım demet
Şeker 1 tatlı kaşığı
Karabiber Yeterince
Tuz 1 çay kaşığı
Çarliston biber 3 adet

Kabağın kabuğunu soyup içersinin çekirdekli kısmını temizleyerek jülyen doğrayın. Havucu küp, kuru soğanı yemeklik doğrayıp yağda kavurun. Çarliston biberi ekleyerek bir müddet kavurun. Doğranmış ve yıkanmış kabakları ilave ettikten sonra üzerine kabuğu soyulmuş ufak doğranmış domatesleri ve şekeri koyup tuz serpin (domates suyunu salsın) ve pişirin. Soğuyunca Borcam tabakta servis yapın.

