



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ZEYTİNYAĞLI KABAK

- 4 adet kabak
- 1 ay bardađı pirinç
- 2 adet sođan
- 1 demet dereotu
- 2 diř sarımsak
- 2 adet domates zeytinyađı

Kabakların kabuklarını kazıyıp irice doğrayın. Tencereye doğranmış soğanları ve zeytinyağını ekleyip 5 dakika kadar kavurun. zerine kabakları, pirinci ve şekeri ekleyip çok az su ilave edin. 20 dakika kadar pirinçler pişene dek kaynatın. Daha sonra da üzerine irice doğranmış domatesleri ilave ederek 5 dakika daha pişirip soğumaya bırakın. Servis tabağına aktarıp soğuk olarak ikram edin.
