



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

4 adet kabak  
1 ay bardađı bulgur  
1 adet sođan  
1 ay bardağı zeytinyağı  
1 orba kaşığı Őeker  
2 adet domates  
Yarım limon suyu  
1 demet maydanoz

Öncelikle soğanları yarım ay Őeklinde doğrayın. Tavaya yağı döküp içine soğanları ekleyip 5-10 dakika kadar kavurun. Bu arada içine tuz ve Őeker ilave edip tatlandırın. Sođanlar biraz yumuŐayınca içine salça ve çok az su ekleyerek sürekli karıŐtırarak kavurmaya devam edin. HaŐlanmış patatesleri servis tabağına dizin. Üzerini soğan kavurmasıyla kaplayın. Kiyılmış maydanozla da süsleyip ikram edin.

