



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

- 6 Küçük boy kabak
- 5-6 Diş sarımsak
- 1 Çay bardağı zeytinyağı
- 1 Çay kaşığı şeker
- 1 Orta boy soğan
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Orta boy domates
- 1 Çorba kaşığı kuru nane

Kabağı yıkayıp sap ve uç kısımlarını kesiniz. Önce uzunlamasına dörde sonra enine keserek küçük kuş başı şekline getirip, tencereye koyunuz.

İnce kıyılmış soğan, kabuğu soyularak küçük doğranmış domates, dövülmüş sarımsak, şeker, tuz ve zeytinyağını kabağa ilave ederek üzerine 1 su bardağı kaynar su dökünüz. Hafif hararetli ısıda kabak yumuşayın caya kadar pişirip üzerine kuru nane serpiniz. Soğutup servis tabağına boşaltınız.
