



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI KABAK

1 kg. ince kabak
2 orta boy domates
3 orta boy soğan
4 diş sarımsak
1,5 çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
Tuz
Kırmızı pul biber

Soğanları ince kıyıp bir miktar zeytinyağında hafifçe kavurup, üzerine kabukları soyulup doğranmış domatesleri ilâve edin. Sarımsakları ve maydanozu ince kıyıp harca ilâve edin ve karıştırın. Kabakların üzerlerini kazıyıp ister halka ister uzunlamasına dilimleyin. Bir tencereye kabakları koyup az zeytinyağında kavurun. Soğanlı harcı kabakların üzerine döküp kalan zeytinyağını ilâve edin. Bir miktar su ilâvesiyle kabakları kısık ateşte pişirin. Soğuduktan sonra üzerine kırmızı pul biber serpererek servis yapın.