



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

3 adet kabak  
2 adet havuç  
2 adet domates  
5-6 diş sarımsak  
1 adet kuru soğan (büyük boy)  
bir miktar yoğurt

Soğanları küçük küçük doğrayın. Bir tencereye zeytinyağını, soğanı koyup pembeleşene kadar bırakın. 2 diş sarımsağı ekleyin, biraz daha kavurun. Ardından havuçları ve kabakları soyup, doğrayın. İlk havuçları tencereye koyun ve 2-3 dk kavurun. Ondan sonra kabakları ekleyin ve bir iki dakika daha kavurun. Domatesleri soyup küçük küp şeklinde kestikten sonra, suyunu birakana kadar pisirin. En son olarak tuzu, karabiberi, suyu ekleyerek pişirmeye bırakın, arada bir yemeği karıştırın, havuçlar ve kabaklar yumuşayınca ateşten alın. Servis tabağına aldıktan sonra, derseniz sade şekilde veya sarımsaklı yoğurtla servis yapabilirsiniz. Süslemek için üzerine kuru nane ve kırmızı pul biber serpistirebilirsiniz.

---