



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK

1 kilo kabak
Yarım su bardağı zeytinyağı
2 baş soğan
2 tane domates
4- 5 diş sarımsak
1 demet maydanoz

Kabakları güzelce kazıyıp yıkadıktan sonra parmak kalınlığında yuvarlak yuvarlak doğrayın, pişireceğiniz tencereye koyun, yağın yansını kâfi miktarda tuzla birlikte hafif ateşte susuz olarak ikide bir tencereyi sallamak suretiyle 10 dakika pişirin. Bu arada başka bir tencereye yağın öteki yarısını koyun, ince kesilmiş soğanı hafifçe sarartın, sarımsakları da ince ince tencereye doğrayın kabukları soyulmuş küçük doğranmış domatesi de tencereye ilâve edin. Domatesler rengini verinceye kadar 5 dakika kadar pişirin, kabakların üzerine dökün, ince kıyılmış maydanozu da üzerine serpin, çok az suda ilâve edebilirsiniz 10 dakika orta ateşte pişirin soğuyunca servis yapın.

Not: Arzu edildiği takdirde 1 fincan temizlenip yıkanmış pirinçte ilave edebilirsiniz. Sarımsağı arzuya göre konulur.