



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

1 kg.kabak  
2 baş orta boy soğan  
2 orta boy domates  
4 diş sarımsak  
1 çay kaşığı şeker  
Dereotu  
maydanoz  
nane  
tuz

### HAZIRLANIŞI:

Kabakları soyup boyuna dörde bölün. Her parçayı 2 santim boyunda kesin. 1 bardak suyla kısık ateşte, suyunu çekinceye kadar haşlayın ve bir süzgece alın. Diğer tarafta soğanları salata soğanı şeklinde doğrayın. Yarım su bardağı zeytinyağı ile pembeleştirin. Sarımsakları ikiye bölerek soğanlara ekleyin. Domatesleri ufak kareler halinde kesip soğan ve sarımsaklara ilave edin. Biraz nane, maydanoz, 1 tatlı kaşığı tuz ekleyerek suyunu çekene kadar kavurun. Süzölmüş kabakları bir tencereye alın içine hazırladığınız karışımı dokuduğunuz, 1 çay bardağı su ile hafif ateşte 20 dakika pişirin. Soğuyunca servis yapın.

---