



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ZEYTİNYAĞLI KABAK SALATASI

Malzeme:

4 adet kabak

4 adet büyük boy soğan

2 diş sarımsak

2 çorba kaşığı süzme yoğurt

1/2 çay bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

9-10 dal dereotu

2 adet ceviz

Tuz

Kabakların kabuklarını kabak soyacağı ile soyun. Yıkadıktan sonra rendenin ince kısmı ile rendeleyip suyunu sıkın. Soğanı ay şeklinde ince ince (piyaz soğanı gibi) doğrayın. Zeytinyağını yapışmaz yüzeyli bir tavada ısıtıp soğanı kavurun. Rendelenmiş kabağı, tuz ve havanda ezilmiş sarımsağı ilave edip 20 dakika pişirin. Son olarak ince birkaç dal kıyılmış dereotunu ekleyin ve karıştırarak ocaktan alın. Yoğurdu ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra servis tabağına alın. Ceviz içi ve kalan dereotu ile süsleyip servis yapın.

[ML® Zeytinyağlı Kabak için tıklayın](#)
