



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAK TÜRLÜSÜ

MALZEMELER

½ kg kabak
2 adet havuç
2 adet soğan
1 su bardağı konserve bezelye
4 diş sarımsak
½ demet dereotu
1 ay bardağı zeytinyağı
1 yemek kasığı toz seker
Tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Kabak ve havuçları kaziyin. Kabakları dörde bölüp parmak uzunlugunda kesin. Havuçları yuvarlak doğrayın. Soganları piyaz olarak doğrayıp zeytinyağında kavurun. Sarımsak ve havuçları katıp 1-2 dakika kavurup kabakları ekleyin. Bezelye, toz seker ve tuzu ilave edip bir çay bardağı sıcak su ekleyip pismeye birakin. Suyunu çekip sebzeler yumusayıp yağına kalınca atesten alın. Servis tabagina alıp üzerine kıyılmış dereotu serpip soguyunca servis yapın