



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KABAKLI HAVUÇ

<https://www.sok.com.tr/>

4 adet taze kabak
1 büyük kuru soğan
2 diş sarımsak,
1 adet havuç
yarım demet dereotu,
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 avuç pirinç (Arzuya göre)
1 bardak su
4 kaşık zeytinyağı (yemeklik-riviera)

Kabakları ve havuçları yuvarlak dilimler halinde doğrayın. Soğanı piyaz doğrayın. Dereotunu yaprak yaprak, dal dal ayırın. Sarımsak dişlerini ince ince dilimleyin. Z.yağını tencereye koyup önce havucu ilave edin. Biraz tuz ve şeker serpip havucu 1-2 dakika kavurun. Soğanı ve sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin. Kabakları, dereotunu, tuz, şeker ve suyunu ilave edip kısık ateşte 15 dk pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.