



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI MANTARLI KABAK

- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 5 diş sarımsak
- 1 kilo kabak
- 300 gram mantar
- 3 adet domates
- 1 orba kaşığı şeker
- 1 soğan
- 1 limon

Kabakları yıkayıp ortadan kesin ve ilerini oyup bırakın. Mantarların da kenarlarını temizleyip dilimleyip hazırlayın. Soğanı ve sarımsakları rendeleyin. Tencereye doğranmış mantarları yerleştirin. zerine soğanı, rendelenmiş domatesi ve sarımsağı ilave ederek harmanlayın. şekerini yağını da bırakın. Son olarak üzerine ileri oyulmuş kabakları ters kapatıp, hiç su koymadan kendi suyuyla pişmeye bırakın. Yaklaşık 30 dakika normal tencerede pişirin. Kendi suyuyla pişmesi ve pişince kapağı kapalı soğuması çok önemli bir püf noktasıdır. Servis tabağına kabakları alıp üzerine mantarları ve limon suyu sıkın. Daha sonra da ılık ya da soğuk olarak sofraya alın.

