



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI PİRİNÇLİ KABAK

Gerekli Malzemeler:

Yeşil kabak (6 adet)

Pirinç (4 yemek kaşığı)

Taze soğan (6 adet)

Dereotu (yarım demet)

Sızma zeytinyağı (6 yemek kaşığı)

Su (1 bardak, soğuk)

Sarımsak (8 diş)

6 adet kabağın kabuklarını soyarak saplarını kesin. Kabuklarını soyduğunuz kabakları uzunlamasına dörde keserek çekirdekli iç kısımlarını kesip çıkarın. Kabakları ikiye keserek bir tencereye koyun.

Yarım demet dereotunu ince ince doğrayarak kabakların üzerine koyun. 6 adet taze soğanı ince ince doğrayın ve kabakların üzerine ilave edin. Üzerine 8 diş sarımsağı ince ince dilimleyerek koyun. 4 yemek kaşığı yıkanmış pirinci tencereye ilave edin ve üzerine 6 yemek kaşığı sızma zeytinyağını gezdirerek dökün. Yemeğin üzerine 1 kahve kaşığı tuz serpererek, 1 bardak soğuk su dökün.

Bir pişirme kâğıdından yaklaşık 30 santimetrelilik bir parça kesin. Kestiğiniz parçayı dörde katlayın. Katladığınız köşeyi tutup, sabit kalmasını sağlayarak üç kez ikiye katlayarak sivirtin. Kâğıdın sivri kısmını tencerenin ortasına getirerek tencerenin ebatlarında kesin ve kâğıdı açın. Elde ettiğiniz halkayı yemeğin üzerine örtün. Kâğıdın üzerine bir tabağı ters çevirerek koyun.

Tencerenin kapağını kapatıp ocağa alarak kısık ateşte 20 dakika pişmeye bırakın. Pişen yemeğinizi tezgaha alarak kapağını açmadan bir süre soğumaya bırakın. Dinlenen ve ılıyan yemeğin üzerindeki tabağı ve yağlı kâğıdı kaldırarak servise hazır hale getirin.