



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ZEYTİNYAĐLI KABAK



- 1 Kg. ince kabak
- 2 Adet orta boy kuru soĐan
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- 2 Adet orta boy domates
- 3 DiŐ sarımsak
- 4 - 5 Dal maydanoz ya da dereotu
- 1 Tatlı kaŐıĐı tuz

- # Kabak yıkanır, kabukları kazınır, yarım parmak eninde, daire Őeklinde dilimlenir.
- # Tencereye zeytinyağı ve yarım daire Őeklinde doĐranmıŐ kuru soğan konur. SoĐan Őeklini kaybedene kadar kavrulur.
- # zerine dilimlenmiŐ kabaklar konur karıŐtırılır, hızlı ateŐte kapaklı olarak 5 dakika piŐirilir.
- # Süre sonunda kabukları soyulmuŐ, ince doĐranmıŐ domates, ince kıyılmıŐ sarımsak tuz ve 1,5 çay bardağı kaynar su eklenir.
- # Kısık ateŐte 25 dakika kadar piŐirilir, ateŐten alınır, tencerenin içinde 1 saat bekletilir.
- # Servis tabağına aktarılır, üzerine kıyılmıŐ maydanoz ya da dereotu serpilir.

Not: Zeytinyağlı kabak, lezzetli bir perhiz yemeği olarak da hazırlanabilir.