



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

## KABAK SİNKONTA



- 6 adet kabak
- 2 adet kuru soğan
- 6 diş sarımsak
- 1 dolu çorba kaşığı domates salçası
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Yarım su bardağı su
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

- # Kabaklar yıkanır ve kabukları kazınır, 1 santim kalınlığında daire şeklinde doğranır.
- # Küçük fırın tepsisi yağlanır ve kabaklar gelişigüzel yerleştirilir.
- # Soğan yarım daire şeklinde doğranır, sarımsak ince doğranır. Üzerine tuz eklenir ve gevşeyene kadar ovulur. Kabakların üzerine yerleştirilir.
- # Başka bir kaptaki salça, zeytinyağı, limon suyu, sirke, un, su, pul biber bir çatalla iyice çırpılır. Kabakların üzerine gezdirilir.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- # Ilık olarak servise sunulur.

**Not:** Kabak Sinkonta İzmir'e has bir tariftir. Egenin başka illerinde balkabağıyla da hazırlanır.