



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

## KABAK ÇİNTMESİ



3 diş sarımsak  
2 adet orta boy domates  
Yarım demet dereotu  
Yarım çorba kaşığı domates salçası  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı kırmızı pul biber  
1 çay kaşığı karabiber

- # Kabakların kabukları soyulur, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır.
- # Soğanlar ve sarımsaklar ince kıyılır ve zeytinyağında şeffaflaşana kadar kavrulur. Salça atılır.
- # Hazırlanan kabak ilave edilir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra küp küp doğranmış domates, kırmızı pul biber ve tuz katılır.
- # Domatesin su durumuna göre az miktarda su konabilir.
- # Kapak kapatılır, orta-kısık ateş arası konumda yaklaşık yarım saat pişirilir.
- # Ateşten almadan hemen önce kıyılmış dereotu eklenir.

**Not:** Kabak Çintmesi, Adana'ya özgü bir lezzettir.