



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Balqabaq Bayıldı

Kabak Bayıldı



6 Ədəd orta boy balqabaq
3 Ədəd orta boy quru soğan
3 Ədəd orta boy pomidor
10 diş sarımsaq
9 Çorba qaşığı zeytunyağı
1 Çay qaşığı toz şəkər
1 Çay qaşığı duz
Üzəri Üçün;
6 - 7 budaq şüyüd

- # Balqabaqlar yuyunur, qabıqları qırxiyar. Uzunlamasına ortadan ikiye kəsilər. Çay qaşığı köməyiylə orta qisimləri oyular. Çıxan parçalar incə qıyılır, bir kənara qoyular.
- # Oyulmuş balqabaqlar yağlanılmış nimçəyə düzülər. Üzərinə fırçayla zeytunyağı sürülər. Nimçə 200 dərəcə sobaya verilər, balqabaqlar yumşalana qədər bişirilər.
- # Bu vaxt iç vəsaiti hazırlanar. Tavaya zeytunyağı qoyular, orta atəşdə istilənincə yarım dairə şəklində doğranmış quru soğanlar atılar.
- # Soğan şəffaflaşınca incə qıyılmış sarımsaq əlavə olunur, 5 dəqiqə sonra rəndələnmiş pomidor qatılar.
- # Pomidor tamat kimi bir hal alınca tərəfindən oyulan balqabaq içləri, duz və toz şəkər əlavə edilir. Balqabaq içi yumşalana qədər bişirilər.
- # Daha sonra balqabaqlar sobadan çıxarılır. Oyuq qisimlərə hazırlanan iç pay edilir, sulu qisimləri nimçəyə daşacaq şəkildə qoyular.
- # Yemək təkrar 190 dərəcə sobaya verilər. Təxminən 15 - 20 dəqiqə bişirilər. İsti olaraq xidmət qabına alınar, üzərinə qıyılmış şüyüd səpilər.
- # İliq ya da soyuq olaraq süfrəyə gətirilər.

Qeyd: Balqabaq huşunu itirdi, balqabaqların qabığı soyulmadan da hazırlana bilər.