



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

FIRINDA KABAK



6 adet orta boy kabak
1 adet iri kuru soğan
6 diş sarımsak
1,5 çay bardağı zeytinyağı
4 orta boy domates
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru soğan ince kıyılır, zeytinyağında sararana kadar kavrulur, içine rende domates, toz şeker eklenir, bir taşım pişirilir.

Üzerine ince kıyılmış sarımsak ve tuz katılır. Sarımsağın kokusu çıkana kadar pişirilir.

Bu arada kabaklar kazınır, halka şeklinde doğranır, orta büyüklükte bir fırın kabına yerleştirilir.

Üzerine hazırlanan domatesli harç dökülür. Fırın kabının ağızı alüminyum folyo yada yağlı kağıtla sıkıca kapatılır.

Kabak önceden ısıtılmış 195 derece fırına verilir, yaklaşık yarım saat pişirilir.

Soğuyunca servise sunulur.

Not: Kabak ve domatesin içerdiği doğal su nedeniyle fırında kabağa ayrıca su ilave edilmez.