



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

DOMATESLİ KABAK



1 kg. sakız kabağı
4 Adet olgun domates
4 Adet sivri biber
2 Adet orta boy kuru soğan
1,5 Tatlı kaşığı tuz
1 Çay bardağı sıvıyağ

- # Kabakların kabuğı kazınır, iki parmak eninde doğranır. Kuru soğan ince doğranır, biberlerin tohumları çıkarılır. Domateslerin kabukları soyulur, yarım daire biçimi doğranır.
- # Soğan, tuzla gevşeyene kadar ovulur, sivri biber ve domatesle karıştırılır.
- # Tencereye doğranmış kabaklar konur, üzerine hazırlanan soğanlı karışım yayılır. En üste sıvıyağ gezdirilir, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Yemek önce hızlı ateşte 5 dakika, sonra kısık ateşte 35 dakika olmak üzere toplam 40 dakika pişirilir.
- # Ateşten alındıktan 10 dakika sonra karıştırılır, servis tabağına aktarılır.
- # Sıcak ya da ılık olarak sofraya getirilir.

Not: Kabağın içerdiği doğal su nedeniyle bu yemeğe ayrıca su eklenmez.