



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

KABAK INTMESİ



3 diř sarımsak
2 adet orta boy domates
Yarım demet dereotu
Yarım orba kaşığı domates salçası
1 ay bardağı zeytinyağı
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı kırmızı pul biber
1 ay kaşığı karabiber

- # Kabakların kabukları soyulur, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır.
- # Soęanlar ve sarımsaklar ince kıyılır ve zeytinyağında şeffaşlaşana kadar kavrulur. Salça atılır.
- # Hazırlanan kabak ilave edilir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra kp 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.
- # Ateřten almadan hemen önce kıyılmış dereotu eklenir.

Not: Kabak intmesi, Adana'ya özgü bir lezzettir.