Zeytunyağlı Balqabaq

Zeytinyağlı Kabak



1 Kq. incə balqabaq
2 Ədəd orta boy quru soğan
1,5 Çay stəkanı zeytunyağı
2 Ədəd orta boy pomidor
3 Diş sarımsaq
4 - 5 Budaq cəfəri ya da şüyüd
1 Şirinəyyat qaşığı duz

Balqabaq yuyunar, qabıqları qırxıyar, yarım barmaq enində, dairə şəklində dilimlənər.
Qazana zeytunyağı və yarım dairə şəklində doğranmış quru soğan qoyular. Soğan şəklini itirənə qədər qovrular.
Üzərinə dilimlənmiş balqabaqlar qoyular qarışdırılar, sürətli atəşdə qapaqlı olaraq 5 dəqiqə bişirilər.
Müddət sonunda qabıqları soyulmuş, incə doğranmış pomidor, incə qıyılmış sarımsaq duz və 1,5 çay stəkanı qaynar su əlavə olunar.
Batıq atəşdə 25 dəqiqə qədər bişirilər, atəşdən alınar, qazanın içində 1 saat gözlədilər.
Xidmət qabına köçürülər, üzərinə qıyılmış cəfəri ya da şüyüd səpilər.

Not: Zeytunyağlı balqabaq, ləzzətli bir pəhriz yeməyi olaraq da hazırlana bilər.