



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler© Azərəcə Yemək Tərifləri

Sobada Balqabaq

Fırında Kabak



6 Ədəd orta boy balqabaq
1 Ədəd iri quru soğan
6 diş sarımsaq
1,5 çay stəkanı zeytunyağı
4 Orta boy pomidor
1 Şirinəyyat qaşığı toz şəkər
1 Şirinəyyat qaşığı duz

- # Quru soğan incə qıyılar, zeytunyağında saralana qədər qovrulur, içinə rəndə pomidor, toz şəkər əlavə olunur, bir daşam bişirilərlər.
- # Üzərinə incə qyılmış sarımsaq və duz qatılar. Sarımsağın qoxusu çıxana qədər bişirilərlər.
- # Bu vaxt balqabaqlar qırxiyar, xalqa şəklində doğranar, orta böyüklükdə bir soba qabına yerləşdirilərlər.
- # Üzərinə hazırlanan pomidorlu xərc tökülərlər. Soba qabının ağızı alüminium folyo ya da yağlı kağızla möhkəmcə bağlanırlar.
- # Balqabaq əvvəldən isidilmiş 195 dərəcə sobaya verilərlər, təxminən yarım saat bişirilərlər.
- # Soyuyunca xidmətə təqdim edilərlər.

Not: Balqabaq və pomidorun ehtiva etdiyi təbii su səbəbiylə sobada balqabağa ayrıca su əlavə edilməz.