



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

Pomidorlu Balqabaq

Domatesli Kabak



1 kq. saqqız balqabağı
4 Ədəd yetkin pomidor
4 Ədəd iti bibər
2 Ədəd orta boy quru soğan
1,5 çay qaşığı duz
1 Çay stəkani duru yağ

- # Balqabaqların qabığı qırxiyar, iki barmaq enində doğranar. Quru soğan incə doğranar, bibərlərin toxumları çıxarılır. Pomidorların qabıqları soyular, yarım dairə forması doğranar.
- # Soğan, duzla boşalana qədər ovular, iti bibər və pomidorla qarışdırılır.
- # Qazana doğranmış balqabaqlar qoyular, üzərinə hazırlanan soğanlı qarışıq yayılır. Ən üstə duru yağ gəzdirilər, qazanın qapağı bağlanılır.
- # Yemək əvvəl sürətli atəşdə 5 dəqiqə, sonra batıq atəşdə 35 dəqiqə olmaq üzrə cəmi 40 dəqiqə bişirilər.
- # Atəşdən alındıqdan 10 dəqiqə sonra qarışdırılır, xidmət qabına köçürülər.
- # İsti ya da ilıq olaraq süfrəyə gətirilər.

Qeyd: Balqabağın ehtiva etdiyi təbii su səbəbiylə bu yeməyə ayrıca su əlavə olunmaz.