



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

Qatıqlı Balqabaq Salatı

Yoğurtlu Kabak Salatı



2 orta boy balqabaq
1 Su stəkani qatıq
3 Diş sarımsaq
Yarım dəstə şüyüd
1 Şiriniyyat qaşığı duz
Qızartmaq üçün;
1 Su stəkani zeytunyağı

- # Balqabaqların qabıqları qırxiyar ya da soyular, iri küplər şəklində doğranar.
- # Tavaya zeytunyağı qon/qoyular, istilənincə balqabaqlar atılar, rəng almadan yumşalana qədər qızardılar.
- # Qızaran balqabaqlar yağı süzilmədən qaba alınar, çəngəl ya da püre aləti ilə əzilər, soyumağa buraxılar.
- # Çuxur bir qabda qatıq çırpılar, üzərinə qıyılmış şüyüd və 1 şirin qaşığı duzla əzilmiş sarımsaq qatılar.
- # Ən son soyumuş, əzilmiş balqabaq əlavə olunar, qarışdırılar.
- # Xidmət qabına alınar, üzəri arzu edildiyi şəkildə bəzənər.

Not: Qızaran balqabaqda olan çox yağ alınmadığı üçün, salata ayrıca yağ əlavə olunmaz.