



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

ZEYTİNYAĞLI KABAK



- 1 Kg. ince kabak
- 2 Adet orta boy kuru soğan
- 1,5 çay bardağı zeytinyağı
- 2 Adet orta boy domates
- 3 Diş sarımsak
- 4 - 5 Dal maydanoz ya da dereotu
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Kabak yıkanır, kabukları kazınır, yarım parmak eninde, daire şeklinde dilimlenir.
- # Tencereye zeytinyağı ve yarım daire şeklinde doğranmış kuru soğan konur. Soğan şeklini kaybedene kadar kavrulur.
- #  zerine dilimlenmiş kabaklar konur karıştırılır, hızlı ateşte kapaklı olarak 5 dakika pişirilir.
- # Süre sonunda kabukları soyulmuş, ince doğranmış domates, ince kıyılmış sarımsak tuz ve 1,5 çay bardağı kaynar su eklenir.
- # Kısık ateşte 25 dakika kadar pişirilir, ateşten alınır, tencerenin içinde 1 saat bekletilir.
- # Servis tabağına aktarılır, üzerine kıyılmış maydanoz ya da dereotu serpilir.

Not: Zeytinyağılı kabak, lezzetli bir perhiz yemeğı olarak da hazırlanabilir.