



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

KABAK SNKONTA



6 adet kabak
2 adet kuru soğan
6 diş sarımsak
1 dolu çorba kaşığı domates salçası
Yarım su bardağ zeytinyağı
Yarım su bardağı su
1 orba kaşığı limon suyu
1 orba kaşığı sirke
1 orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz

- # Kabaklar yıkanır ve kabukları kazınır, 1 santim kalınlığında daire şeklinde doğranır.
- # Küçük fırın tepsisi yağlanır ve kabaklar gelişigüzel yerleştirilir.
- # Soğan yarım daire şeklinde doğranır, sarımsak ince doğranır. zerine tuz eklenir ve gevşeyene kadar ovulur.Kabakların zerine yerleştirilir.
- # Başka bir kapta salça, zeytinyağı, limon suyu, sirke, un, su, pul biber bir çatalla iyice çırpılır. Kabakların zerine gezdirilir.
- # Tepsi önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- # Ilık olarak servise sunulur.

Not: Kabak Sinkonta İzmir'e has bir tariftir. Egenin başka illerinde balkabağıyla da hazırlanır.