

Nohutlu Kabak Bastı

Toplam 34 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Kolay

~176 kcal

Açılış 6/10

Adana usulü nohutlu kabak bastı kabak dilimlerini nohut ve domatesle buluşturarak hafif sulu, yumuşak ve günlük sofraya uygun bir sebze yemeği kurar.

Malzemeler

- 4 adet Kabak
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 2 adet Domates
- 1 adet Soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Soğan ince doğrayın zeytinyağında 3 dakika yumuşatın.
2. Kabakları yarım doğrayın domatesle birlikte tencereye ekleyin.
3. Haşlanmış nohudu ilave edip karıştırdıktan sonra birkaç dakika çevirin.
4. Yemeği kısık ateşte 15-18 dakika kabaklar yumuşayana kadar pişirin.
5. Sebzeler diri kalırken yemeği servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabakları kalın dilimlemek tencerede dağılmalarını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Kabak bastısını servis ederken, yanına yoğurt ve limon koyun.