

Tekirdağ Hardaliyeli Kabak Salatası

Toplam 20 dk

Hazırlanma 12 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~96 kcal

Açılış 13/10

Tekirdağ hardaliyeli kabak salatası haşlanmış kabağın hardaliye ile buluşturarak serin, hafif keskin ve taze bir Trakya salatası sunar.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 0.5 su bardağı Hardaliye
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 demet Dereotu
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.3 çay kaşığı Pul biber

Yapılış

1. Kabakları yarım mayı doğrayıp tuzla 5 dakika bekletip fazla suyunu alın.
2. Kabakları geniş tavada 6 dakika kavurun, parçalar yumuşayıp kızılmasın.
3. Hardal, yoğurt, limon suyu, dereotu ve zeytinyağı 15 saniye çırpın.
4. Ilıyarak kabağın hardallı sosla karıştırıp sıcak kabak yoğurdu gevşetmesin diye acele etmeyin.
5. Dereotu ve pul biberle tamamlayıp soğuk ya da ılık servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabağı diri haşlamak salatayı tulu yapmaz.

SERVIS ÖNERİSİ

Serin servis edin, üstüne dereotu serpip yanındakmek sunun.

Alerjenler

Hardal

Süt