

Mercimekli Kabak Sote

Toplam 35 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~220 kcal

Açılış 8/10

Yeşil mercimek ve kabak aynı tavada buluşunca hafif ama tatmin eden, yaz akşamı için uygun bir ana yemek olur.

Malzemeler

- 300 gr Haşlanmış yeşil mercimek
- 3 adet Kabak
- 1 adet Soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılışı

1. Yeşil mercimeği yıkayıp 16 dakika haşlayın.
2. Soğan yemeklik doğrayın, kabağın yarısını kesip ince kütleyin.
3. Soğan zeytinyağında 4 dakika çevirin, rengi dönünce sarımsak ekleyin.
4. Kabakları tavaya alıp 7 dakika orta ateşte pişirin, fazla karıştırmayın parçalar dağılmasın.
5. Mercimeği, tuzu ve karabiberi ekleyip 5 dakika birlikte pişirin, sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabağı çok ince doğramayın mercimekle pişerken diri kalması lezzeti artırır.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanına sarımsaklı yoğurt koyarak servis edin.