

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
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Kabakları dilimleyin, nohudu süzün ve dereotunu ince kıyın.
2. Soğan zeytinyağında 5 dakika kavurun, salça kullanıyorsanız 2 dakika daha çevirin.
3. Kabakları tencereye dizin, üstüne nohut ve tuzu ekleyin.
4. Az sıcak su ekleyip 18 dakika kısık ateşte pişirin.
5. Dereotunu son anda serpin ve 5 dakika dinlendirin, kabakları karıştırarak servis yapın.

PÜF NOKTASI

Kabakları dilimlemek tencerede dağılmalarını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Kabak bastısını sıcak sunun, yanına yoğurt ve limon koyun.