

Aksaray Susamlı Kabak Sote

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~134 kcal

Açılış 4/10

Aksaray usulü susamlı kabak sote; kabak halkalarının sarımsak ve soğanla tavada karamelize olup kavrulmuş susamla taçlanarak hafif ç1t1okulu bir sebze tabağ1na dönüştürülmesidir.

Malzemeler

- 4 adet Kabak
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Susam
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 1 adet Soğan
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 0.5 tatlı kaşığı Pul biber
- 0.5 demet Maydanoz

Yapılışı

1. Kabakları 1 cm kalınlığında yarım doğrayın; soğanı yemeklik, sarımsağı taze, maydanozu k1y1n.
2. Susamı küçük kuru tavada orta ateşte 2 dakika sallayarak kavurup ayrı bir kâseye alın.
3. Geniş tavada zeytinyağına soğanı 4 dakika pembeleştirin; sarımsağı 30 saniye çevirin.
4. Kabakları tavaya ekleyip tuz, karabiber ve pul biberi serpin; 8 dakika orta ateşte ara ara çevirerek soteleyin.
5. Kavrulmuş susamı 1 dakika daha karıştırarak ocaktan alın.
6. Servis tabağına paylaştırma üzerine maydanoz serperek sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Susamı ayrı kuru tavada 2 dakika kavurup ekleyin; ç1t1okunun ve aromatik kokunun anahtarını alın. Kabak çok inceltmeyin; 1 cm yarım forma sote sırasına dağılmaz.

SERVİS ÖNERİSİ

Servis tabağına üzerine maydanoz ve fazladan kavrulmuş susam serpin; yanına yoğurt veya bulgur pilavıyla servis edin.

Alerjenler

Susam

