



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK KABUĞU (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

4-5 adet kabak (kartlaşmış kabak)
1 çay bardağı bulgur
1 adet domates
2 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı salça
Karabiber
Pul biber
Kimyon
Tuz

Yıkamış kabakların kabukları uç ve baş kısımları kesildikten sonra 3 cm eninde çok derin olmayacak şekilde soyulur. Soyulan kabuklar kibrit çöpü kalınlığında doğranır. Geniş bir kabın içerisine tereyağı konularak kızdırılır. Kızdırılan tereyağının içerisine ince doğranmış soğanlar eklenir ve pembeleştirilir. Daha sonra salça eklenerek biraz daha karıştırılır. Doğranmış kabak kabukları ilave edilerek öldürülür. Bulgur eklenir ve kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Tuz ve baharatlar eklenir ve sıcak servis edilir.

