



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK LAPASI (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

10 kadar kabakın içi
1 su bardağı bulgur
İstenirse et suyu
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 küçük soğan
1 çay bardağı yemeklik yağ
Tuz

Dolma yapılırken elde edilen kabak içleri genellikle **lâpa** olarak değerlendirilir.
Bir tencereye 1 çay bardağı yemeklik yağ alınır. Üzerine küçük bir soğan ince ince doğranarak kavrulur. 1 tatlı kaşığı biber ve domates salçası karışımı konarak biraz daha kavrulur.
Üzerine küçük doğranmış kabak içleri konur ve biraz da böyle kavrulur. Suyu ayarlanır. Tuzu atılır. Pisinceye dek kaynatılır. (Su yerine et suyu kullanmak lezzeti artırır.)
Kabaklar pisince 1 su bardağı bulgur konarak, bulgurlar ölgün pisene dek kaynatılır.