



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURSUZ KABAK LAPASI (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

10 kadar kabagın içi
Varsa et suyu
1 çay kasığı biber salçası
1 çay kaşığı domates salçası
1 küçük soğan
1 fincan yemeklik yağ
Tuz

Bir tencereye 1 fincan yemeklik yağ konur. Üzerine 1 küçük soğan doğranarak hafif pembelesinceye dek kavrulur. Üzerine 1 çay kasığı salça konur. Sonra kabak içleri küçük küçük doğranarak eklenir. Biraz da böyle kavrulur.

Üzerine 4 su bardağı sıcak su konarak, kabaklar pisene dek kaynatılır. Pismeye yakın tuz atılır. (Su yerine et suyu kullanılması lezzeti artırır.)

Bu şekilde pisen kabak lâpası, olduğu gibi servis yapılır.