



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KABAK (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği  
Hacı Ali Özturan

1 küçük et kabacı  
1 çay bardağı nohut  
150 g kuşbaşı et  
1 yemek kasığı karışık salça  
1 tatlı kasığı nane  
1 tatlı kasığı kırmızıbiber  
2-3 yemek kasığı yemeklik yağ  
1 yemek kasığı sumak eksisi  
Tuz

Nohutlar aksamdan ıslanmalıdır.

Kuşbaşı etler bir tencerede kendi suyunu bırakıncaya dek haslanır. Üzerine yemeklik yağ konarak kavrulur. Etler yeterince yumuşamamışsa az sıcak su konarak yumuşayınca dek kavrulur. Sonra 1 soğan doğranarak kavurma sürdürülür. Üzerlerine salça ve soyulduktan sonra küp küp doğranmış kabaklar konur. Yemegin suyu sıcak olarak konur ve tuz atılır. Tencerenin kapagı kapatılarak pisirilir. İndirmeye yakın 1 yemek kasığı sumak eksisi konur.

Pistikten sonra üzerine yağda yakılmış nane ve kırmızıbiber yakılır.

Et kabacının yanında dövme (yarma) pilavı ve ayran bulundurulmalıdır. Et kabacı ile dövme pilavını kaynastıran bir öykü dövme pilavında anlatılmıştır.

Not: Et kabacı değişik bir kabak türüdür. Uzunlukları 30 cm'den 60-70 cm'e dek değişen dev ampul görünüsündedirler. Dış kısımlarında çok ince bir kabuk, iç kısımlarında iri çekirdekler vardır. Kabukla çekirdekler arasında etli bir kısım vardır. İşte bu etli kısmın yemeği yapılır. Et kabacının hem taze olması hem de acı olmaması istenir. Tâzeliklerini anlamak için kabaklar tırnaklanır. Tırnak kolayca geçerse taze demektir. Acılığını anlamak için kimi insanlar damga açarlar. Damga açmak şöyledir: Bir bıçak aracılığıyla (Karpuzda olduğu gibi) kabaga kare ya da üçgen şeklinde derinlemesine girilerek bu parça çıkarılır ve tadına bakılarak acı mı, tatlı mı olduğu anlaşılır.