



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FESLEĞENLİ BULGURLU KABAK

4 adet ince kabak
1 ay bardağı bulgur
150-200 gr kıyma
1/2 demet taze fesleğen
2 yemek kaşığı sanayağı
3 bardak su
1 tutam tuz karabiber
1 diş sarımsak
Üzeri için:
1 tutam kırmızı biber
2 yemek kaşığı tereyağı
2 ay bardağı yoğurt

Kabakları soyun ve 2 parmak kalınlığında dilimleyin.

Bulgur, kıyma, doğranmış fesleğen, tuz, karabiber ve kırmızıbiber ekleyip 2 yemek kaşığı yağı koyup karıştırın. kestiğiniz kabakların arasına küçük köfteler yapın ve dizin.

Üzerine 3 bardak kaynar su ve tuz ekleyip tabak kapatın.

Normal ateşte 30 dakika kadar pişirin.

Üzerine sarımsaklı yoğurt ve sana yağda kızdırılmış pul biber serpip servis yapın