



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## GABAKLAŞ

(Kabaklı aş)

1 kg. kabak  
250 gr. kıyma  
1 çay bardağı pirinç  
2 adet domates  
2 adet sivri biber  
2 adet kuru soğan  
1 çay bardağı ayçiçeği yağı  
tuz  
Üzeri için;  
sarımsaklı yoğurt

Soğan çok ince kıyılır, çiçekyağda pembeleşince kıyma atılır, kıyma suyunu salıp çekince, ince doğranmış sivri biber eklenir. Daha sonra uygun büyüklükte doğranmış kabak, rendelenmiş domates, yıkanmış pirinç ve tuz eklenir, karıştırılır, kapak karıştırılır. 20-25 dakika pişirilir. Servis yapılacağı sıra üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir.