



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK SALATASI

500 gram kabak  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 adet orta boy soğan (rendelenmiş)  
1 çay kaşığı kırmızı biber  
Tuz  
2 diş sarımsak (dövülmüş)  
250 gram yoğurt (süzülmüş)  
2 yemek kaşığı mayonez  
1 çay bardağı fındık (kavrulmuş)  
1 demet dereotu (ince kıyılmış)

Kabakları redeliyip süzgece koyun. Tuzlayıp 1 saat bekletin. Yıkayıp süzün. Orta ateşte geniş yüzeyli bir tavayı kızdırıp yağı ısıtın. Soğanı ilave edin. Karıştırarak soteleyin. Süzülmüş kabakları, tuz ve kırmızıbiberi katın. Kabaklar saldıkları suyu çekinceye kadar pişirin. Sarımsakları katıp karıştırın. Soğumaya bırakın. Yoğurt ve mayonezi karıştırıp kabakların üzerine yayın. En üste fındık ve dereotu serperek servis yapın.