



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ÇİNTMESİ

1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 kg kabak
1 çay bardağı su
Pul biber (İsteğe göre)
Tuz (İsteğe göre)
Yoğurt
Dövülmüş sarımsak

Sıvı yağda küp şeklinde ince doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Salça ilave edilir. Kabaklar iri soğan şeklinde küp küp doğranır ve salçalı karışıma ilave edilir. Tuz ve pul biber ile 1 çay bardağı kadar su ilavesiyle ağzı kapanarak pişirilir. Kabaklar yumuşayınca altı kapanır ve soğumaya bırakılır. Yoğurt ve sarımsaklar ayrı bir kaptaki karıştırılarak kabak çitmesinin üzerine dökülür.