



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KAVURMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1 kg kabak
2-3 soğan
5 yemek kaşığı tereyağı veya ½ su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kabaklar kazandıktan sonra küçük karelere doğranır.
İnce doğranmış soğan tencerede yağla kavrulur.
Concasse domatesler eklenerek biraz daha kavrulur.
Kabaklar eklenerek sadece yağ kalana kadar pişirilir.
Karabiber atılarak karıştırılır ve ateşten alınır.

Not: Soğan kavrulduktan sonra iki yumurta eklenerek de pişirmeye devam edilebilir. Kabaklar eklenip biraz suyunu bırakınca 2 kaşık pirinç ya da bulgur eklenebilir. Tüm kavurma çeşitlerinde olduğu gibi kabak kavurmasıyla da genellikle sarımsaklı yoğurt birlikte servis yapılmaktadır.