



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI KABAK

4 adet kabak
1 su bardağı doğranmış mantar
2 adet kırmızı dolmalık biber
1 çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
1 soğan
1/2 demet dereotu
1 çorba kaşığı kuş üzümü
Mahlepli ekmek

Kabakları ortadan ikiye bölüp içlerini oyun. Üzerine zeytinyağı sürüp 200 derecedeki fırında 10 dakika pişirin. Soğanı, mantarı ve biberi beş dakika kavurup kıyılmış sarımsak ve dereotunu ekleyin. Su ilave ederek karıştırın ve kabakların içlerine paylaştırıp 20 dakika pişirin.