



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞLAMA KABAK

4 adet kabak
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 kase yoğurt
Kırmızı pul biber, nane

Kabakları iyice yıkayın. Uzun parmak şeklinde doğrayın. Bir tencerenin içine çok az su ekleyip kabakları içine alın ve kısık ateşte haşlamaya bırakın. 10 dakika kadar haşlanan kabakları servis tabağına alın. Üzerine tuz serpin. Sarımsaklı yoğurdu karıştırıp haşlanmış kabağın üzerine dökün. Yağı kırmızıbiberle yakıp üzerine gezdirin. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.
