



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK AŞI (BURDUR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Bir tencereye iki yemek kaşığı yağ konulur. Üzerine incecik kıyılmış soğan eklenir ve pembeleşinceye kadar karıştırılır. Öte yandan kabakların üzerindeki kabuklar bıçakla kazınır. Baş ve alt kısımları kesilir, atılır. Kabaklar, uzunlamasına dörde bölünür. Diğer parçalar kendi aralarında uzunlamasına kesilir ve parmak kalınlığında yarım ay biçiminde doğranır. Yıkayıp suyu iyice süzdürüldükten sonra tencereye ilave edilir. Üzerine küçük parçalar halinde kesilmiş domatesler doğranır. Bir çay kaşığı toz şeker, yeterince tuz, pul biber, karabiber eklenir ve hafifçe karıştırılır. Kendi suyunda pişinceye kadar kavrulur. Kabaklar yumuşayınca, indirmeye yakın, bir yumurta kırılır ve karıştırılır. Üzerine ince kıyılmış maydanoz veya nane serpilir ve hemen servis yapılır. Eskiden soğanlar kaymak yağı ile kavrulur; kabakların pişmesine yakın içerisine yumurta kırılırdı. Piştikten sonra yumurtalar kaşığın içine lif lif olmuş şekilde gelirdi Yassigüme çevresinde, kabak aşı bal kabağından yapılır; pişerken içine pişmiş nohut katılır.

