



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTI

1 kg kabak
200 gr nohut
600 gr koyun eti
1 ay kaşığı tuz
150 gr tereyađı
200 gr sođan
1 adet limon suyu

Nohutları ayıklayıp, bir gece öncesinden soğuk suda ıslatarak şişmeye bırakın. Ertesi sabah tuzlu suda nohutlar yumuşayınca kadar haşlayıp kabuklarını soyun ve bir kaptaki bekletin. Etlere tencereye koyup, üzerlerini aşacak kadar su içinde ateşe oturtun, yumuşayınca kadar pişirin. Tuzunu katıp ateşten alın. Kabakların ilerini oyarak çıkarıp, doğrayın. Tavada tereyağını eritin. Yađ kızınca soğanları yağda biraz kızartın. Hazırladığınız malzemeleri et, kabak, kavrulmuş soğan ve nohut sırasıyla bir tencereye kat kat dşeyin. Üzerlerine haşlanan etin suyundan 500 ml. (2 su bardağı) ekleyin. Tencereyi orta ateşe oturtup, 30 dakika pişmeye bırakın. Pişme sırasında suyu çok azalırsa et suyu katın. Tuzunu kontrol edin, limon suyunu koyarak bir taşım kaynatıp tencereyi ateşten alın. Bastıyı bir sahane aktarın, sıcak olarak servis yapın.