



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BEĞENDİ

Malzemeler:

2 adet orta boy kabak,
1 adet orta boy kuru soğan,
yarım demet maydanoz,
yarım demet dereotu,
2-3 diş sarımsak,
1 kahve fincanı sıvıyağ,
1 su bardağı süzme yoğurt,
tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

Soyulan kabakları rendeleyelim. Tavada küp şeklinde doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavuralım. Ardından kabağı ekleyip, 3-4 dk kabaklar diriliğini kaybedene kadar daha kavuralım. Tuzu ve biberi atıp, yemeği ocaktan alalım Soğuyunca üzerine yoğurdu döküp karıştıralım. Dereotu ve maydanoz serpererek servise sunalım.

[ML® Domatesli Kabak için tıklayın](#)
