



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](#)