



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DİZMESİ

4 Kişilik Gerekli malzeme:

- 3 kabak,
- 100 gr kıyma
- 1 çay fincanı nohut
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 domates
- 1 baş taze sarımsak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı şeker

Nohutu akşamdan ıslatın. Kıymaya tuz ve karabiber ekleyip yoğu-, rarak köfte hamuru hazırlayın. Hazırladığınız hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Elinizle bastırarak yassılaştırın. Kabakları temizleyip halkalar halinde dilimleyin. Nohutları süzüp küçük bir tencereye alın biraz su ekleyerek haşlayın. Domatesleri rendeleyin, sarımsağı ezin.

Tencerede sıvıyağı kızdırıp sarımsağı pembeleştirin. Rendelenmiş domates, salça ve tozşekeri ekleyip sos kıvamını alıncaya kadar pişirin.

Bir tepsinin kenarlarına kabak dilimlerini ve köfteleri sırasıyla halka oluşturacak şekilde dizin. Haşladığınız nohutları ortasına yerleştirin. Sosu tepsinin üzerinde gezdirin. Orta ısı fırında 40-45 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.