



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYE

1 kg Kabak
200 g Orta Yağlı Kıyma
1 Çorba Kaşığı Tereyağı
1 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
1 Adet iri kuru soğan
4 Diş Sarımsak
2 Adet Orta boy Domates
2 Çorba Kaşığı kaşığı pirinç
1/2 Demet Kiyılmış Dereotu
2 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber

Kabakların başlarını keselim ve iyice yıkayalım; kabuklu olarak kalsınlar. Ceviz büyüklüğünde parçalara bölelim. Soğanı, tavla zarı küçüklüğünde doğrayalım. Sarımsakların boylarını da onlarla aynı yapalım. Domateslerin kabuklarını soyalım, fındık boyunda keselim. Pirinçleri birkaç kez yıkayalım ve suyunu süzelim. Tencereye tereyağını ve zeytinyağını alıp kızdıralım. Kıymayı koyup, parçaların üzerini kaşıkla ezerek kavuralım; böylece iri topaklar olmadan kavrulacak. Sularını salıp tekrar çektiklerinde soğan ve sarımsağı ekleyelim, 3-4 dakika karıştırarak pişirelim. Domatesleri tencereye alıp üzerine tuz ve karabiberi ekleyelim. Kabakları ve pirinçleri de koyup tüm malzemeyi harmanlayalım. Üzerlerini örtecek kadar su dökelim. Kaynayana dek yüksek ateşte, daha sonra kısık ateşte pişirelim. Kabak ve pirinçlerin tadına bakıp piştiğini anladığımızda kiyılmış dereotlarını serpip ocağın altını kapatalım.

