



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYESİ (EDİRNE)

İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

½ Kg. kuşbaşı kuzu eti
4 çorba kaşığı bitkisel yağ
4 baş soğan
bir çorba kaşığı tereyağ
½ kg. asma kabak
Tuz
100 gr. koruk suyu
2 çorba kaşığı kuru nane veya bir tutam taze nane
2-3 diş sarımsak
1 çay kaşığı şeker veya bal veya 1 çorba kaşığı üzüm suyu
Tarçın

Etler yağda kavrularak tuz ve az su ile pişirilecek. Soğanlar halka halka kesilip tereyağında kavrulacak. Altı düz bir pişirme kabına konulup önce etler üzerine kabuğu soyulup kalın dilimlenmiş kabaklar, soğanlar ve bir kat daha kabak ekleyip pişmeye bırakılacak. Piştikten sonra koruk suyu ilave edilip bir taşım daha kaynatılıp ateşin altı söndürülüp 10 dakika dinlenmeye bırakılacak. Üzerine Kuru/taze nane ve tarçın serpip servis yapılacaktır.

