



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KARNİYARIK

1 kg. kabak (5-6 adet)
2 adet soğan
3 adet kırmızı domates
250 gr. kıyma
3 kaşık yağ
dereotu veya maydanoz
tuz
karabiber

- 1- Kabakların başını ve sert taraflarını kesiniz.
- 2- Baş ve son kısımlarında 1,5 cm. lik yeri bırakıp kabakları tamamen soyunuz.
- 3- Ortalarını kayık şeklinde oyup çıkarınız.
- 4- Tuzlayıp yıkayınız.
- 5- Kızgın yağda hafif pembe kızartınız.
- 6- Kıymanın çoğunu soğan ve yağla hafif kavurunuz.
- 7- Kabukları soyulmuş, fındık büyüklüğünde doğranmış 2 domates ilave edip bununla da hafif kavurunuz.
- 8- Ateşten alıp hemen kalan kıymayı, tuzu, karabiberi koyup karıştırınız.
- 9- Kabakların oyuk kısmı üste gelmek üzere bir tepsiye diziniz.
- 10- Kabakların oyuk kısmına kıymayı doldurup üzerine biber domates dilimi koyunuz.
- 11- Su ilavesiyle fırında veya ateş üzerinde 15-20 dakika pişiriniz.
- 12- Ateşten alınca servis tabağına bozmadan koyup üzerine dereotu veya maydanoz serpiniz.