



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KAVURMASI (TOKAT)

Kabak 4 büyük boy
Soğan 1 büyük boy
Tereyağı veya margarin (erimiş) 1/2 su bardağı
Duru köftelik bulgur 1/2 su bardağı
Pul biber 4 tatlı kaşığı
Karabiber 1 tatlı kaşığı
Tuz 2 tatlı kaşığı

Kabaklar yıkanır, uç kısımları kesilir ve küçük küp şeklinde doğranır. Soğan soyulur,yıkaanır ve ince ince doğranır. Bir tencerede yağ ile soğan sarartılır, kabaklar ilave edilerek 2-3 dakika kavrulur. Bulgur katılıp karıştırılarak biraz daha kavrulur. Daha sonra pul biber, karabiber ve tuz atılarak karıştırılır. Kısık ateşte bulgur ve kabaklar yumuşayıncaya kadar pişilir (K.K.Barış).

NOT: Tokat yöresinden alınmıştır. Kalın kabuklu kabaklar için uygun bir yemektir. Sakız kabağı dışında türleri ile yapıldığında,kabağın iç kısmı çıkarılmalıdır.

