



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK KIZARTMA

### Malzemeler

3 adet kabak  
1 ActiFry kaşığı zeytinyağı  
1/4 ActiFry kaşığı tuz  
100 gr. süzme yoęurt

Kabakları temizleyin; kabuklarını soymadan 1/2 cm. kalınlığında yuvarlak dilimler halinde kesin. Kabakları bir karıştırma kabına alıp tuz ile harmanlayın. Pişirme haznesine zeytinyağını koyup ActiFry'ı çalıştırın. 2 dakika sonra kabakları ilave edin ve 20-25 dakika kızartın. Kabakları servis tabaklarına alın. Üzerlerine süzme yoğurt ekleyip servis yapabilirsiniz.

Not: Bu tarifi hiç yağ kullanmadan da hazırlayabilirsiniz.