



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK YEMEĐİ

4 adet orta boy kabak
1 yemek kaşığı salça
1 adet soğan
Yarım çay bardağı pirinç
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Maydanoz ya da dereotu
Yoğurt

Kabakları soyarak dilimleyin (eğer kabaklarınız büyük ise dilimleri ortadan ikiye keserek yarım daire şeklinde de yapabilirsiniz). Tencereye sıvıyağ ekleyerek kesmiş olduğunuz soğanları ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Daha sonra salçayı ekleyerek kavurmaya devam edin ve dilimlenmiş kabakları ilave edin. Tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte kabakların kavulmasını sağlayın. Yaklaşık 7-8 dakika kadar kabaklar suyunu çektikten sonra yıkamış olduğunuz pirinci ve 2 su bardağı sıcak su ilave edin. Tuzu da ekleyerek kısık ateşte pişirin. Üzerine kıyılmış maydanoz ya da dereotu serpebilirsiniz. Yanında yoğurt ile servis edin.

