



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHİL MIHŞİ

25 gr margarin
1,5 kg parmak boyunda kabak
500 gr kıyma
1 çay kaşığı tuz, karabiber
350 gr süzme yoğurt
3 çorba kaşığı tuzlu yoğurt
2,5 lt et suyu
3 yemek kaşığı un
1 adet yumurta
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı nane

Kabaklar oyulur. Dışı tırtıklı bıçakla sıyrılır. Yarım kg. kıyma, bir tencerede margarin koymadan suyu uçana kadar pişirilir. Tuz, karabiber eklenir.

Altı söndürülür. Soğuduktan sonra kabaklara doldurulur. Kabak içleri kapak olarak kullanılır.sana yağında hafifçe kızartılır. Kâğıt havlu üzerine alınır.Büyükçe bir tencereye 2,5 lt. et suyu konulur. Kaynamaya bırakılır.

Ayrı bir kapta süzme yoğurt, tuzlu yoğurt,yumurta, un, tuz, limon suyu konulur.3 diş sarımsak rendelenir.

1 bardak su eklenerek homojen bir karışım elde edene kadar(tercihen robotla)karıştırılır.Kaynayan et suyuna yavaş yavaş eklenir. Kaynayıncaya kadar karıştırılır. İçine kabak dolmaları ilave edilir.10-15 dk. daha kaynatılır.

Teflon tavada sana yağda nane kızdırılıp çorbanın içine dökülür



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 11.06.2015