



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SU KABAĞI (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Orta boy su kabağı 250 gr.

Kuşbaşı et - 150gr.

Nohut - 50

Sadeyağ - 10 gr.

Domates salçası - 10 gr.

Tozşeker - 5 gr.

Limon tuzu - 3 gr.

Nohutlar bir gece öncesinden ıslatılır. Ertesi gün yumuşayınca kadar haşlanır. Ayrı bir tencerede sadeyağ kızdırıldıktan sonra kuşbaşı et ve kuşbaşı doğranmış et ilave edilir ve pembeleşinceye dek kavurulur. Salça ilave edilerek bir müddet daha kavurulduktan sonra nohutlar ve su eklenir, kaynamaya bırakılır. Su kabağının kabukları soyulur, çekirdekleri ayklanır, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Kaynayan yemeğin içerisine ilave edilir. Kabaklar yumuşadığında tuz, şeker ve limon tuzu eklenir. Yemek mayhoş bir lezzete kavuşunca ateşten alınır.

Not: Yaz günlerinin en çok tercih edilen yemeklerinden biri olan su kabağı pirinç pilavı, aya köftesi ve taze yeşil biberle servis edilir.

