



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SU KABAĞI (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi

1 adet orta boy su kabağı
½ kg kuşbaşı et
1 su bardağı nohut
½ su bardağı sadeyağ
3 yemek kaşığı domates salçası
2 tatlı kaşığı tozşeker
1,5 tatlı kaşığı limon tuzu
Tuz

Geceden suya konulan nohutlar bir tencerede iyice yumuşayıncaya kadar haşlanır. Tencereye konulan yağ ısınınca kuşbaşı et küçük doğranmış kırmızı biberle karıştırılıp pembeleştirilir. Etin içerisine salça ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir. Yağ ve salça kavrulması tamamlanınca haşlanmış nohutlar katılarak dört bardak su ilavesiyle kaynamaya bırakılır. Diğer taraftan su kabağının kabukları soyularak çekirdekleri ayıklanır, kuşbaşı doğranan kabaklar kaynayan yemeğin içerisine katılır. Kabaklar yumuşayarak pişme kıvamına gelince tuz şeker ve limon tuzu ilave edilir. Mayhoş bir lezzete sahip olunca yemek ateşten alınır, pirinç pilavı, aya köftesi, taze yeşil biberle yenilir. Yaz aylarının yiyeceğidir.

Not: Asma kabağına Urfa'da verilen ad.

