



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TRAKYA USULÜ KABAK BORANISI

MALZEME:

BİR KILO KADAR TATLI KABAGI

BİR KASIK YAG

YOĞURT

SARIMSAK

TEREYEVAGI

TOZ KIRMIZI BIBER

TUZ.

YAPILISI:

Kabak kabuklari yikanarak büyük parçalar halinde tencereye yerlestirilir (kabuklari ile) bir iki bardak su ile haslanir.pisince sogmaya birakilir. Soguyan kabaklari kasik yardimi ile kabuklarından siyrilir yag konmus tencerede karistirarak kavrulur bu ardada ezilmis olur yada islem sonunda ezdiriniz, tuzunu atin birakin sogusun.yogurdu sarımsaklayin malzemeye katin,bir servis tabagina alin kirmizi biberle yakilmis tereyağını üzerine dökün.

Not: Bu yemek salata niyetine de yapılabilir.