



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU KABAK

4 kabak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
3 diř sarımsak
Yarım demet dereotu
1 su bardađı yođurt
1 orba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber, kırmızıbiber, nane

Kabakları irice doğrayın, üzerine zeytinyağını ve sarımsakları ekleyip hiç su koymadan kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. Piřen kabakları servis tabağına aktarıp üzerine sarımsaklı yoğurt ve ince kıyılmış dereotu ekleyin. Tereyağında kırmızıbiber ile nane yakıp üzerine gezdirin. İster sıcak ister soğuk yiyebilirsiniz.