



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURTLU KABAK SALATASI

### MALZEMELER

6 adet orta boy kabak  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
10-15 çorba kaşığı yoğurt  
4 diş sarımsak  
tuz  
Karabiber  
pulbiber

Kabakları yıkayıp soyduktan sonra isteğinize göre küçük küpler halinde doğrayın veya rendeleyin. Büyükçe bir teflon tavaya ya da tencereye zeytinyağı ve hazırladığınız kabakları koyun ve pişirmeye başlayın. Kabaklar suyunu bırakıp çekene kadar pişirin ve ocaktan almadan önce 2 çay kaşığı tuz ile 1'er çay kaşığı pul biber ve karabiber ilave edin. 3-4 dakika sonra ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Bu arada sarımsakları ezin ve yoğurtla karıştırın. Soğumuş kabakları sarımsaklı yoğurdun üzerine yayın ve buzdolabına kaldırın. Soğuk servis yapın.

[ML® Kaşık Salatası için tıklayın](#)

---