



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK TAVASI

Kullanılacak malzeme:

1 kilo körpe kabak,
1+1/4 bardak zeytinyağı,
4 kahve fincanı un,
3+3/4 kahve fincanı su,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Mümkün olduğu kadar aynı irilikte olan körpe kabakların ancak yeşili görünecek kadar üstleri kazınır. Sapları kesilip atıldıktan sonra bunlar uzunluğuna bıçak sırtı kalınlığında dilimlere bölünür. Dilimler bir ızgaranın üstüne yanyana dizilir. Üzerlerine tuz serpilir ve bir süre bu durumda bırakılır. Çukur ve yassı bir porselen kaba un konur. Üzerine su, sicim gibi ince bir biçimde akıtılırken un çatalla çabuk çabuk karıştırılır. Böylece boza kıvamında bir bulamaç elde edilir. Tuzlanarak acımtırak suyu akıtılmış olan kabak dilimleri teker teker alınır ve bulamaca bulandıktan sonra kızgın zeytinyağına atılır (Her defasında tavaya dört beş dilimden fazla kabak atılmamalıdır. Dilimlerin yanyana kızarması gerekir. Üstüste gelirlerse birbirlerine yapışırlar). Bütün kabaklar kızarıncaya servis tabağına yerleştirilir. İyice dövülmüş yoğurt da salça kâsesine konur ve birlikte servis yapılır. İsteyenler yoğurda iki diş dövülmüş sarımsak katabilirler.