



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU NOHUTLU KABAK

1 kg sakız kabağı
1 su bardağı süzme yoğurt
400 gr kuşbaşı et
1 adet kuru soğan
6 diş sarımsak
1 su bardağı nohut
1 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Et düdüklüde haşlanır ve suyundan alınır. Başka bir tencereye aktarılır. Üzerine iri doğranmış sarımsak, soğan ve tereyağı konur. 10 dakika kadar çevrilir. Sonra kabukları kazınmış doğranmış kabak eklenir. 15 dakika kadar pişirdikten sonra haşlanmış nohut ilave edilir. Bu arada yoğurt ılık suyla karıştırılır. Pişmekte olan yemeğe katılır, tuz ilave edilir. Kapaksız olarak bir taşım pişirilir.