



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ARPA UNLU KABAK OGRATEN

4 adet sakız kabağı
1 kahve fincanı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
Ograten için:
2 çorba kaşığı arpa unu
2 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz
1 adet yumurta

Sakız kabaklarının kabukları kazınır. 1 santim kalınlığında yuvarlak olarak dilimlenir. Zeytinyağı, kıyılmış dereotu, tuz ve pul biber eklenir. Alt-üst edilir. Uygun büyüklükte bir fırın kabına yerleştirilir. Diğer yanda arpa unu ve tereyağı bir kaç dakika kavrulur. Çırpıcıyla olursa daha iyi olur. Soğuk süt ve tuz ilave edilir. Karıştırmaya devam ederek bir taşım pişirilir. Ateşten alınır, 15 dakika kadar ılıması için bekletilir. Sonra yumurta eklenir, güzelce karıştırılır ve kabakların üzerine gezdirilir. 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.