



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA KABAĞI MUSAKKASI

1500 gram kabak
100 gram sadeyağı, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
150 gram soğan (3 orta)
150 gram kıyma
400 gram domates (3 büyükçe), ya da 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
2 bardak su, ya da et suyu
1/2 demet nane
1 kahve fincanı kırmızı biber
1 demet dereotu
1 yağ kâğıdı
Tuz

1 Bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile küçük doğranmış 3 orta baş soğan koyarak 7 dakika kavurmalı, sonra soğanlara; 150 gram kıyma koyarak kıymalar suyunu çekinceye kadar aşağı yukarı 15 dakika arada bir karıştırmak suretiyle kavurmakta devam etmeli sonra da buna; soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyükçe domates, ya da bir kahve fincanı su içinde eritilmiş üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası ve 5 dakika sonra birer buçuk parmak eninde küçük parçalara doğranmak suretiyle hazırlanmış 1500 gram kabak ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve kabakların hafifçe renkleri dönünceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kabakları kıyma içerisinde 5 dakika sote etmelidir.

2 Renkleri dönünce; bunlara sırasıyla 1 kahve kaşığı kırmızı biber, yarım çorba kaşığı tuz, 2 bardak su, ya da et suyu ile kıyılmış bir çeyrek demet de nane kattıktan sonra, bunların üstlerine ıslatılmış 1 yağ kâğıdı örtmeli ve tekrar tencerenin kapağını kapatarak, kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetli, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere 45 - 60 dakika arasında pişirmeli, sonra üstlerine kıyılmış 1 demet dereotu koyarak, tencereyi ateşten almalı ve servis yapmalıdır.

NOT: Asma kabağı, diğer kabak gibi kazınmaz, soyulur ve içlerindeki çekirdek kısımları da kullanılmaz. Bu kısımlarını keserek atmak gerekir.