



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMAKABAĞI BASTISI

Rendelediğiniz soğanla yağın üç kaşığı, tuzu ve etleri bir tencereye koyarak soğanlar ölünceye kadar arada bir karıştırarak pişirin. Sonra, doğradığınız domatesleri de ekleyerek 10 dakika daha pişirin ve tencereyi ateşten indirin.

Öte yanda asmakabağını kazıyarak 4 santim boyunda dört parçaya ayırınız. Çekirdek yataklarını çıkardıktan sonra ve bir tencereye koyun. Üzerlerine kalan yağ ve suyun bir bardaktan çeyrek eksikliğini koyun. Hızlı ateşte 10 dakika pişirin.

Öte yanda etlerin yarısını bir tencerenin ortasına düzgün olarak yerleştirin. Etrafına kabakları koyun. Kabakların üzerine de bir sıra et. Bir sıra kabak dizin. En üstte kabak kalsın. Sonra biraz tuzla kalan suyu ve kabakların suyunu katın ve tencerenin ağzına bir yağlı kâğıt kapayarak orta ateşte 50 dakika pişirin. Sonra tencerenin ağzına bir kapak kapatarak yemeği altüst edin. Üzerine doğranmış nane ve tereotu serperek servis yapın.
