



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ASMAKABAĞI BASTISI

Asma kabaklarının, malûm uzunluğu hasebiyle bunları körpe sakız kabaklarının boylarına yakın kesmelidir. Kabakları bir tencereye doğrayıp tuzlayıp bırakmalıdır.

Diğer taraftan, birkaç soğanı çentip, tavada yağda çldürmeli ve nisbet dahilinde kıymayı da tavaya koyarak pembe renk alıncaya dek birlikte kızartmalı. Sonra, tava içindekilerini, olduğu gibi tenceredeki kabakların üzerine dökmelidir.

Birkaç taze domatesi ve bir miktar taze nane yapraklarını da doğradıktan ve münasip tuz ve biberini de serptikten sonra, koku vermesi için, ya bir küçük kaşık tereyağı yahut yine bir kaşık et suyu ilâve etmelidir. Kendi suyu ile yavaş âteşte pişmesi ve ara sıra dikkat edilmesi lâzımdır.

---