



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI KABAK SULTAN

- 3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Tatlı Kaşığı kırmızı pulbiber
- 2 Tatlı Kaşığı nane
- 1 Tatlı Kaşığı kimyon
- 4 Adet kabak
- 1 Tatlı Kaşığı tuz
- 5 Yemek Kaşığı yoğurt
- 2 Adet soğan
- 1 Tatlı Kaşığı karabiber
- 1 Tatlı Kaşığı sumak

Önce kabak ve soğanları küp küp doğrarız. Sana yağımızı tencereye koyarız. Eriyince kabak ve soğanı ilave ederiz. Tencerenin kapağını kapatıp pişmeye bırakırız. Pişmesine yakın bütün baharatları ekler, birkaç dakika daha pişiririz. Servis ederken ise yoğurdu, tabağın etrafına kaşıkla gezdiririz.