



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞULAMA KABAK (DİYET)

2 adet kabak
10-15 dal dereotu
1 ay kaşığı kaya tuzu
1 ay kaşığı pul biber
1 orba kaşığı zeytinyağı

Kabaklar soyulur, yuvarlak dimlenir, metal bir kevgire bırakılır. Büyük bir tencereye su konur. Kevgir de üzerine oturtulur. Kapak kapatılır. Kabaklar yumuşayınca servis tabağına aktarılır. Kıyılmış dereotu, tuz, pul biber ve zeytinyağı eklenir, karıştırılır.
