



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA YOĞURTLU KABAK

3 adet kabak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
1 adet limon
1 su bardađı yođurt
Yarım demet dereotu
2 diř sarımsak
Yarım limon suyu
Kırmızı pul biber

Öncelikle kabakları iyice yıkayıp kabuklarını kazıyın ve irice doğrayın. Bir tencerenin içine iki su bardağı su koyup kaynamaya bırakın. Çelik olan bir süzgeci ya da buharda pişirme aparatınız varsa onu tencerede kaynayan suyun üzerine yerleştirip doğradığınız kabakları içine koyun. Yumuşayıncaya kadar kapağı kapalı olarak haşlayın. Servis yaparken üzerine sarımsaklı limonlu yoğurt yapın. Sıcak ya da soğuk olarak ikram edin.
