



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KABAK (ANKARA)

Malzemeler:

5 adet kabak
Yarım su bardağı iri bulgur
2 adet orta boy soğan
150 gram kıyma
2 adet sivribiber
2 adet domates
4 dal maydanoz
4 dal dereotu
2 dal taze nane
2 çorba kaşığı tereyağı
3 diş sarımsak
2 bardak süzme yoğurt
Karabiber tuz

Hazırlanışı:

Kabakları bol suda yıkayıp, temizledikten sonra kabuklarını kazıyın. Bir parmak inceliğinde doğrayıp hafif tuzlayın. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Biberleri, soğanları temizleyip ince ince doğrayın. Ayrı bir tencerede 2 kaşık yağda soğan, biber ve kıymayı kavurun. Domatesleri ilave edin, domatesler yumuşayınca, tuz ve karabiberini ayarlayın. Bulguru ilave edip, harcı harmanladıktan sonra ateşin altını kapatın. Ayrı bir tencerenin dibine ince kıyılmış nane, maydanoz ve dereotu karışımını yayın. Üzerine bir kat kabak, ortalarına bulgurlu harçtan koyarak kat kat döşeyin. Üzerine yarım bardak su ilave edip, kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişirin. Sarımsakları dövün süzme yoğurtla çırpılarak karıştırın. Yemeği sıcak olarak yanında sarımsaklı yoğurtla birlikte servis yapın.