



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BULGURLU KABAK KIZARTMASI

Elif Korkmazel

3 adet kabak  
1.5 su bardağı süt  
1 su bardağı ince bulgur  
1/2 demet nane, maydanoz, dereotu  
1/2 limonun suyu  
Tuz  
1/2 çay bardağı zeytinyağı

Kabakların kabuklarını soyun ve uzunlamasına dilimleyin. İki-üç dakika sütte bekletip kızartın. Bulgurun üzerine bir parmak geçecek kadar kaynar su dökün. Nane, maydanoz ve dereotunu ince kıyıp bulgurla karıştırın. Tuzunu ekleyin. Bulgur şişince, yağ ve limonu da ilave edip karıştırın. Kızarttığınız kabakları bir kase nin dibine yerleştirip üzerine bulgur lu harcı dökün. Servis tabağına ters çevirerek çıkarın.