



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KABAK YEMEĐİ

5 adet kabak
1 adet soğan
2 adet domates
3 diş sarımsak
Yarım ay bardağı pilavlık bulgur
Tuz
Nane
Dereotu
Kimyon
Zeytinyađı

Yemeđimiz için gerekli olan malzemeleri temin ettikten sonra yapılış aşamasına geçebiliriz. Öncelikle kabakları soyun ve dilimleyin. Tencerenin içine sıvıyağı kızdırarak kestiğiniz soğanları koyun ve pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından salçayı ekleyin ve kavurmayı sürdürün. Dilimlenmiř kabakları da ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte kabakları kavurun. 8 dakika kadar kabaklar suyunu çektikten sonra pirinci ve 2 su bardağı sıcak suyu ekleyin. Tuzunu da koyduktan sonra kısık ateşte pişirin. Kabak yemeğini yoğurtla servis edebilirsiniz.

