



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ SÜZME YOĞURTLU KABAK SALATASI

6 adet taze kabak
1 su bardağı süzme yoğurt
1 diş sarmısak
3 yemek kaşığı margarin
1 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı pulbiber
2 çay kaşığı tuz
1 çay bardağı ceviz içi

6 adet kabak traşlanıp yıkandıktan sonra küp küp doğranır. Derin bir tencereye 1 çay bardağı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tuz ile konularak kısık ateşte 20 dakika pişirilir. 1 su bardağı süzme yoğurda, 1 çay kaşığı tuz, 1 kahve fincanı su ve 1 diş sarmısak ezilip eklenerek çırpılır. Pişen kabağımız çatalla ezilir ve 1 çay bardağı ince dövülmüş ceviz ile karıştırılır. Servis tabağına alınan kabağın üzerine hazırladığımız yoğurt dökülür. Son olarak 3 yemek kaşığı margarin ile yaktığımız pulbiber üzerine gezdirilir.