



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## CEVİZLİ YOĞURTLU KABAK KANEPESİ

1 kg. kabak  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 diş sarımsak  
1 dilim bayat ekmeğ  
1 su bardağı süzme yoğurt  
1 kahve fincanı ince çekilmiş ceviz  
Tuz, karabiber  
süslemek için dereotu

Kabakları kalın olarak rendeleyin, yanmayan tavada kızdıracağınız yağda orta ateşte karıştırarak pişirin. Kabak yumuşayınca derince bir kaba alın. Dövmüş sarımsak kattığınız yoğurt, ceviz, tuz, karabiber ve ufalanmış ekmeğ içi ile karıştırın. Kıyılmış dereotu ile süsleyin, tabak içinde veya tost ekmeğ dilimleri üzerinde servis yapın.

[ML® Cevizli Ispanak için tıklayın](#)