



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DİYET KABAK

3 adet kabak  
1 iri patates  
1 çarliston biber  
4.5 dal maydanoz  
3 dal taze soğan  
1 iri kuru soğan  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1.5 yemek kaşığı margarin  
Tuz

Margarini erittikten sonra taze ve kuru soğanları ince ince kıyıp öldürüyoruz, daha sonra salça ve çarliston biberi ekliyoruz. İyice karışınca küp küp doğradığımız kabak ve patatesi ekliyoruz, karıştırıp üzerini bir parmak geçecek kadar su koyuyoruz. Pişmeye yakın maydanozları ekliyoruz.