



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KABAK

4 kişilik  
500 g dana,  
6 çorba kaşığı sıvı yağ,  
kırmızı biber (tatlı),  
300 g sakız kabağı,  
1 kırmızı çarliston biber,  
1 yeşil soğan,  
2 diş sarımsak,  
tuz,  
akbiber,  
1 tatlı kaşığı taze kekik,  
100 ml sebze suyu (tablet),  
1 tatlı kaşığı kıyılmış fesleğen.

Eti yıkayıp kurulayın ve 2 cm genişlikte şeritler halinde doğrayın. Yağ ve kırmızı biberi karıştırın, eti içine atın ve yaklaşık 2 saat terbiye edin. Kabakları yıkayıp soyun ve 2 cm kalınlıkta dilimler halinde kesin. Sarımsakları ve soğanı küp halinde doğrayın. Eti terbiyeden alıp bir süzgece bırakın. Biraz bekledikten sonra eti büyük bir tencerede kızartın, tuz ve biber ilave edin, soğanı ve sarımsağı katın.

3 dakika sonra sebzeleri, kekiği ve sebze suyunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın, yemeği 6-8 dakika süre ile kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra kara ve kırmızı biber atın. Son olarak fesleğeni karıştırın. Kızarmış patates ile servis yapın.