



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK

Malzeme :

2 kg. kabak,
500 gr. kuşbaşı et,
2 kaşık yağ,
2 adet domates,
2 adet soğan,
dereotu veya maydanoz,
tuz.

Yapılışı:

- 1- Eti bir tencereye koyup içine yağı, doğranmış soğanı, biberi koyunuz.
 - 2- Orta hararetli ateşte soğanlar sarıncaya ve ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz.
 - 3- Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayıp ete ilave edip 1-2 defa da domatesle kovurunuz.
 - 4- Kabakları aralıklı soyup ceviz büyüklüğünde doğrayınız.
 - 5- Yıkayıp ete ilave ediniz biraz öldükten sonra su ve tuzu koyunuz.
 - 6- Orta hararetli ateşte et ve kabaklar yumuşayınca kadar pişiriniz.
 - 7- Servis tabağına koyunca üzerine kıyılmış dereotu veya maydanoz serpiniz.
-