



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK

1 Kg. kabak
3 Orta boy domates (veya salça)
1/2 Kg. kuşbaşı et
2 Orta boy soğan
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğan, et ve yağı tencereye koyup ateş üzerinde 5 dakika karıştırınız. Doğranmış domates ve 2 su bardağı kaynar su ilave edip hafif hararetli ısıda eti pişiriniz.
Etin pişmesine yakın, pişme süresi dikkate alınarak yıkanmış, kazınmış ve doğranmış kabakları tuzla birlikte ete ilave ediniz. Normal yumuşaklık elde edilinceye kadar pişiriniz.
