



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KABAK

Malzemesi

1 kg. kabak

300 gr. kuşbaşı kuzu eti ya da koyun kıyması

1 büyük soğan

1/2 demet dereotu

2 adet domates

1,5 çorba kaşığı yağ

Tuz

Karabiber

Kabakları kazıdıktan sonra yıkayıp kurulayın. Uzunlamasına dörde bölerek, üçer parmak kalınlığında vevv doğrayın. Eti ince kıyılmış soğanla birlikte, kendi suyunu çekinceye kadar 5-6 dakika pişirip yağ ilave edin. 2-3 dakika daha soğanlar yumuşayınca kadar ateşte tutun, iki bardak sıcak su koyun ve tuz atın. Kabuklarını soyarak kuşbaşı doğradığınız domatesleri katarak ağır ateşte pişirin. Etleri kontrol ederek, yumuşak hale geldiklerinde kabakları tencereye koyun. İnce kıyılmış dereotunun yarısını kabaklarla birlikte tenceredeki karışıma katın. Ağır ateşte pişirin. Piştikten sonra dağıtım tabağına alıp üzerini dereoiuyla süsleyerek servis yapın.

Not: Yemeği kıymayla yapıyorsanız, soğan, yağ ve domatesle birlikte kavurarak harç hazırlayın. 1,5 bardak su ilave ettikten sonra kabakları hemen tencereye boşaltıp pişirin.