



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ KABAK

### MALZEMESİ

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

### YAPILIŞI

Eti bir tencereye koyup içine yağı, doğranmış soğanı, biberi koyunuz. Orta hararetli ateşte soğanlar sararıp et de bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz. Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayarak ete ilâve ediniz, bir iki defa da domatesle kavurunuz. Kabakları aralıklı soyup ceviz büyüklüğünde doğrayınız. Yıkayıp ete ilâve ediniz, biraz öldükten sonra su ve tuzu koyunuz. Orta hararetli ateşte et ve kabaklar yumuşayınca kadar pişiriniz. Servis tabağına koyup servis yapınız.

---