



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KABAK

4 adet kabak
250 gr. kuşbaşı et
3 çorba kaşığı tereyağı
2 adet soğan
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı sıcak su
Tuz

Kabakları soyup uzunlamasına doğrayın. Kıyılmış soğan, sarımsak ve eti karıştırarak 10 dakika kavurun. Kabağı ekleyip 5 dakika pişirin ve salçayı katın. 1-2 dakika sonra suyu ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Tencerenin kapağı kapalı olarak orta ateşte yaklaşık 20 dakika pişirin.