



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ SU KABAĞI

3 yemek kaşığı margarin
1 tane su kabağı (yeşil,taze)
Yarım kilo kuşbaşı kuzu eti
1 tane kuru soğan
2 tane domates
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
Tuz

Öncelikle kabağın sapı kesilir. Kabağın gövdesi ikiye,sonra dilimlere bölünür. İçi oyulur, kabuğun yeşil kısmı soyulur, parçalara bölünür. Bir tencereye margarin konup doğranmış soğan biraz kavrulur, et eklenerek kavurmaya devam edilir. Doğranmış domates eklenerek biraz daha pişirildikten sonra salça ve kırmızı toz biber eklenip karıştırılır. Doğranmış kabaklar da eklenerek su konmadan biraz daha çevrilir ve sıcak su eklenerek pişirilir.

