



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ SU KABAĞI (ŞANLIURFA)

<https://www.aksam.com.tr>

3 kg su kabağı
Yarım kg parça orta yağlı koyun eti
4-5 adet ilikli kemik
1 su bardağı nohut (önceden ıslatılmış)
1 su bardağı koruk suyu
2 tatlı kaşığı toz şeker
3 kg domates
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı domates salçası

Öncelikle su kabağı yıkandıktan sonra sapı kesin, gövdesini ikiye ve sonra dilimlere bölün, çekirdekleri iyice ayıklayıp kabuğun yeşil kısmı soyun ve küp küp doğrayın.

Eti kuşbaşı doğrayın. Koruk suyunu süzgeçten geçirin.

Domatesleri yıkayın ve süzgeçte ezip suyunu kullanmak üzere bir kaba alın.

Kuşbaşı et, ilikli kemikler, nohut, domates suyu ve salçası ilave edin ve tencerede pişirin.

Daha sonra kaynayan yemeğin içine su kabaklarını ve lezzetini ayarlamak için koruk suyu, şeker ve tuzu ekleyin. Kısık ateşte pişirin. Kabaklar yumuşayarak pişme kıvamına gelince ocağın altını kapatın. Su kabağı yemeği hazır.

