



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FASULYELİ KABAK

### Malzeme

- 6 yemek kaşığı Sana zeytinyağlı margarin
- 1 adet kuru soğan
- 4 adet kabak
- 1 su bardağı barbunya = 2 su bardağı haşlanmış
- 1 su bardağı bezelye
- 2 adet domates
- 3 adet taze soğan
- ½ demet dereotu
- ½ demet taze nane = 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 3 diş sarımsak
- 1,5 su bardağı su
- tuz ve karabiber

### Hazırlanışı

1. Kuru soğanı yemeklik doğrayın.
2. Kabakların kabuklarını kazıyıp küp küp doğrayın.
3. Domateslerin kabuklarını kazıyıp küp küp doğrayın. Barbunya fasulyeleri bir gece önceden ıslatıp, ıslattığınız su ile tuz ilave etmeden haşlayın.
4. Taze soğanları, dereotunu, taze naneyi ve sarımsakları ayıklayıp ayrı ayrı kıyın.
5. Derin bir tencereye 3 yemek kaşığı Sana zeytinyağlı margarini koyup kızdırın.
6. Daha sonra içine doğranmış kabakları ilave edip kavurmaya başlayın.
7. Kabakları bir taşım kavurduktan sonra içine kıyılmış sarımsakları, taze naneyi ve dereotunu ekleyip karıştırın. Harcı soğuması için kenara alın.
8. Ayrı bir tencerede kalan 3 yemek kaşığı Sana zeytinyağlı margarini kızdırıp içine yemeklik doğradığınız kuru soğanı ilave edip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
9. Soğanlar renk alınca içine doğranmış domatesleri ekleyip kavurun.
10. Daha sonra içine haşladığınız barbunyalari, bezelyeleri ilave edip karıştırın.
11. Üzerine kabaklı harcı koyup düzeltin.
12. Kabakların üzerine kıyılmış taze soğanları serpip karıştırmadan taze soğanları kat olarak bırakın.
13. En son olarak üzerine tuzu, karabiberi 1,5 su bardağı suyu ekleyip kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirip sıcak olarak servis edin.