



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA KABAK

6 adet orta boy köy kabağı  
Yarım kg kıyma(yağsız)  
4 adet kiraz domates  
2 adet sivri biber  
1 çorba kaşığı nar ekşisi  
1 çorba kaşığı biber salçası  
yeterince Tuz, karabiber  
3 çorba kaşığı margarin

Öncelikle, kıyma, margarin, tuz ve karabiberi iyice yoğurun yoğurun. Elinizde küçük parçalar koparıp, istediğiniz şekli verin. Kabakların kabuklarını kalınca soyarak halka kesin. Fırın kabını sana yağla yağlayıp, bir kabak bir köfte olacak şekilde yan yana dizin. Fırın kabının boş kalan yerlerine domates ve biberleri yerleştirin. Alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında sebzeler suyunu bırakıp, kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Fırından çıkarıp, sebzelerin suyunu bir kaseye alın. Salça ve nar ekşisini suya ilave ederek iyice çırpın. Oluşan sosu kabak kebabının üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, sebzelerin üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.