



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA KABAK TATLISI

2 kilo kabak  
1,5 su bardağı şeker  
1 çay bardağı su  
1 çay bardağı kıyılmış ceviz

Kabakları önce kabuklarıyla dilimleyin. Daha sonra kabuklarını alın ve 3 parmak eninde kalın kalın dilimleyin ve tencereye koyun. Üzerine şekeri ve suyu ilave ederek fırın kabına alın. Kapağı kapalı olsun ki iyi pişsin. Fırın tepsinizin kapağı yoksa üzerini yağlı kâğıtla kapatabilirsiniz. 40 dakika kabaklar kadar pişirip fırından alın. Soğumaya bırakıp üzerine ceviz serpin ikram edin. Şekersiz yapmak isteyenler içine hiç şeker koymasınlar, fırında alınca üzerine bal ya da pekmez gezdirip yiyebilirler.

---