



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## GÜZEL KABAK

4 adet kabak  
8 diş sarımsak  
1 ay bardağı zeytinyağı  
1 ay kaşığı şeker  
2 ay kaşığı tuz  
Yarım demet dereotu

Kabaklar kazınır, yuvarlak doğranır, tencereye konur. Üzerine kıyılmış sarımsak, tuz, şeker ve zeytinyağı konur. Kapak kapatılır, kısık ateşte, kendi suyuyla 35 dakika kadar pişirilir. Ilık servis yapmadan önce dereotu serpilir.

---