



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAŞLANMIŞ BAL KABAĞI

Bal kabağı 4 dilim  
Tarçın 1 adet çubuk  
Su 5 su bardağı  
Tahin 4 yemek kaşığı  
Üzüm pekmezi 4 yemek kaşığı  
Kabak çekirdeği içi 1 yemek kaşığı

Bol suda yıkayıp sert ve yeşil kabuklarını soyduğunuz bal kabaklarını derin bir tencereye alın. Kabakların üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin.

Tat vermesi adına bir adet çubuk tarçın ilavesiyle orta ateşte, 20-25 dakika kadar pişirin.

Pişirme süresi sonunda fazla suyunu süzdürdüğünüz bal kabaklarını derin bir kaseye alın.

Tahin, üzüm pekmezi ve kabak çekirdeği ilavesiyle soğuk ya da ılık olarak servis edin.

