



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HO-BAK-SUN

<https://koreyemek.blogspot.com.tr>

(Kabak Garnitürü)

Kabak 1 tane
Dana et 30 gr
Havuç 40 gr
Mantar 1 tane
Yumurta 1 tane
et ve mantar için sos:
Soya sosu 1 yemek kaşık
Susam yağ 1 çay kaşık
Şeker
Sarımsak
Yeşil soğan
Karabiber (çok az)

Malzemeleri yıkayıp hazırlayın. 1 su bardağı tencereye döküp etin yağlı bölümünü atarak et suyunu hazırlayın. Kabağı ortadan 2 ye bölün ve dik değil biraz yan doğrayın. Bunu da bıçakla 3 kere kesmek lazım ama sonuna kadar kesmeyin.

Kabağı tuzlu suda bekletin, yumuşak oluncaya dek.

Et ve mantarı ince ince doğrayarak sosu ekleyip 5 dakika bekletin.

Havucu ince doğrayarak kaynayan suda 2 dakika haşlayın.

Sonra et, mantar ve havuç bir kaptan birleşin. İç hazırlanmış oluyor.

Tuzlu sudan çıkan kabağın suyunu iyice kurutun (bez ya da havlu kağıtla)

Kesmiş olduğunuz aralara iç malzemelerini doldurun.

Önceden hazırlanan et suyunu içine tuz ve soya sosu ekleyin. Soya sosu az koyun ki rengi güzel olsun!

Kabaklarını dikkatle dizin ve orta ateşte kaynatın.

Kaynarken kaşıkla ara sıra kabak üzerine suyunu dökün iç malzemelerde iyice pişin.

