



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KABAK

4 dolu yemek kaşığı margarin
5 adet kabak
15 dal maydanoz
3 adet domates
1 çay bardağı pirinç
2 adet rendelenmiş patates
1 yemek kaşığı salça
5 dal taze nane
2 adet soğan
1 adet limon
1 çay kaşığı Karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak
250 gr yoğurt

İlk olarak kabakların kabukları güzelce içleri oyulur. Diğer yandan ise maydanoz, taze nane, kuru soğanlar ve domatesler küçük bir şekilde doğranır. Çiğ patateslerde rendelenir. Pirinç, salça, tuz, karabiber hepsi birlikte bir kabın içinde iyice karıştırılır. Hazırlanan bu karışım kabakların içine güzelce yerleştirilir. Derin bir tencereye alınıp 4 yemek kaşığı yağ ve 1 bardak su ekleyerek orta ateşte pişirilir. Pişen kabaklar enine bir şekilde kesilip servis yapılır. Üzerine sarımsaklı yoğurtla servis yapın.