



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İSTEK KEBABI

3 adet sakız kabağı  
Kızartma yağı  
Yarım kg kıyma  
1 adet kuru soğan  
Yarım su bardağı ekmek kırıntısı  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı tuz  
Domates

Kabakların kabukları kazınır, boyuna yarım santim kalınlığında dilimlenir. sıvıyağda kızartılır. Kıyma, rende soğan, ekmek kırıntısı, tuz ve kimyon bir araya getirilir, yoğrulur. Yarım limon kadar parçalar alınır, yuvarlanır, yassılaştırılır, az yağda kızartılır. Kızaran kabak dilimleri artı şeklinde konur. Ortasına köfte bırakılır, bohça gibi kapatılır. En üste domates dilimi bırakılır ve kürdanla tutturulur. Malzeme bitene kadar aynı işlemler yapılır. Kebaplar yağlı kağıt serilmiş tepsiye konur. 180 derece fırında domates gevşeyene kadar pişirilir.