



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK AŞI

5-6 adet kabak  
2 adet orta boy kuru soğan  
2 adet domates  
1 çay bardağı tereyağı  
Yarım demet dereotu  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet taze nane ya da kuru nane  
Yarım kahve fincanı pirinç  
2 adet küp şeker  
Yarım su bardağı sıcak su  
Tuz

Soğanlar ve domatesleri kabuklarını soyup yemeklik doğrayın. Kabakları soyun ve önce enine dilimlenir sonra da her dilimi ortadan ikiye bölün.  
Soğanları tencereye alın. Tereyağı, tuz ve şeker ekleyerek pembeleşene kadar kavurup domatesleri ekleyin. Kabakları ekleyin ve karıştırın. Pirinçleri de ekleyerek 2-3 kez daha karıştırın.  
Yemeğe sıcak su eklenir kısık ateşte 20-25 dakika pişirilir. Taze dereotu, maydanoz, taze ya da kuru nane eklenerek servis yapılır.

