



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTI (AYDIN)

Milli Eğitim Bakanlığı

1 kg Aydın balkabağı
200 gram kuşbaşı dana sırt eti
1 çay bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay bardağı pekmez
3 su bardağı ceviz içi (iri dövülmüş)
1 tatlı kaşığı kırmızı aydın toz biberi
50 gram (tepeleme 1 yemek kaşığı) zeytinyağı

Kabaklar soyulup yıkanır, 2cm'lik küpler hâlinde doğranır.
Ceviz hariç bütün malzeme ilave edilir.
Birkaç dakika bekletilip kabak suyunu bırakınca ocağa konur.
Kaynamaya başlayınca kısık ateşte kabaklar yumuşayınca kadar pişirilir.
Üzerine iri dövülmüş ceviz serpilip sıcak olarak servis edilir.

Not: Aydın yöresi süzme pilavı ile servis edilebilir.

