



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTI

Eyüp Sevinç

400 gr kuzu eti
3 yemek kaşığı nebati yağ
4 soğan
40 gr tereyağı
400 gr asma kabak
150 gr haşlanmış nohut
80 gr koruk suyu
1,5 yemek kaşığı kuru nane
Tarçın
Tuz

Etleri küçük kuşbaşı doğrayın ve yağda kavurun. Tuzunu ekleyip az su ile pişirin. Soğanları halka halka kesip tereyağında kavurun. Kabağı kalın dilimler halinde kesip etlerin üzerine ilave edin. Soğanları, nohudu ve üstüne 2. bir kat kabak ekleyip pişmeye bırakın. Piştikten sonra koruk suyunu ekleyin ve bir taşım kaynatıp altını kapatın. Kuru nane serpin. Servis tabağına alın, üzerine tarçın serpin.

Not: 16.yy Topkapı Sarayı yemek listesinde koruklu kabak aşısı olarak geçen bu yemeğin büyük olasılıkla o dönemde balkabağı ile pişirildiği düşünülüyor. 19.yy'da ise bu yemek asma kabağı ile pişirilmeye başlanıyor.

