



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTI

Stefanos Yerasimos

500 gr. koyun budu et
4 orba kaşığı nebatı yağ
5 soğan
50 gr tereyađı
500 gr. asma kabak
200 gr. haşlanmış nohut
Tuz
100 gr. koruk suyu
2 orba kaşığı kuru nane
Tarçın

Küçük kuşbaşı doğranmış etleri yağda kavurun. Tuz ve az su ile pişirin.
Soğanları halka kesip tereyağında kavurun. Kabağı kalın dilim kesip etlerin üzerine ilave edin.
Soğanları, nohudu ve üstüne ikinci bir kat kabak ekleyip pişmeye bırakın.
Piştikten sonra koruk suyunu ilave edin bir taşım kaynatıp ateşini söndürün. Kuru nane serpin. Servis tabağına alıp üstüne tarçın serpin.

Not: 16. yüzyıl Topkapı Sarayı yemek listesinde koruklu kabak aşı olarak geçen bu yemektir. 16. yüzyılda büyük bir olasılıkla balkabağı ile pişirilen bu yemek 19. yüzyılda asma kabağıyla yapılıyordu.