



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTIRMA (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

1 kilo kabak
300 gr et
100 gr. nohut
1 soğan
4-5 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
2 yemek kaşığı tereyağ/sıvı yağ

Nohutlar bir gece önceden ıslatılarak yemek yapmadan önce ezilmeyecek şekilde haşlanır. Kuşbaşıdan biraz irice doğranan Hatay'da ki söylenişi ile kaz başı etler haşlanır. Haşlanan etin içine ince doğranmış, soğan, sarımsak, soyulup 2-3 cm kalınlığında yuvarlak şekilde doğranmış kabaklar, domates salçası, nohut ve yağ eklenerek karıştırılır. Kabaklar pişince üzerine nar ekşisi ve kuru nane serpilerek sıcak servis yapılır. İsteyen karabiber de ekleyebilir.

Not: İsteyen kabakları küp şeklinde de doğrayabilir. İçine kemikli et tercih eden de vardır. Bazıları karabiber yerine kuru veya yeşil nane de eklemektedir.

