



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BASTISI

6 Kabak
1 Demet nane
150 Gr. Kuşbaşı koyun veya kuzu eti
2 Bardak su
2 Domates
5 Çorba kaşığı sadeyağ
1 Soğan
tuz, biber.
1 Demet dereotu

Rendelediğiniz soğanla yağın üç kaşığını, tuzu ve etleri bir tencereye koyarak soğanlar ölünceye kadar arada bir karıştırarak pişirin. Sonra, doğradığınız domatesleri de ekleyerek 10 dakika daha pişirin ve tencereyi ateşten indirin.

Öte yanda kazıdığınız kabakları parmak uzunluğunda doğrayıp ortalarındaki çekirdek kısımlarını çıkarın ve bir tencereye koyun. Üzerlerine kalan yağ ve suyun bir bardaktan çeyrek eksiğini koyun. Hızlı ateşte 10 dakika pişirin.

Öte yanda etlerin yarısını bir tencerenin ortasına düzgün olarak yerleştirin. Etrafına kabakları koyun. Kabakların üzerine de bir sıra et. Bir sıra kabak dizin. En üstte kabak kalsın. Sonra biraz tuzla kalan suyu ve kabakların suyunu katın ve tencerenin ağzına bir yağlı kâğıt kapayarak orta ateşte 50 dakika pişirin. Sonra tencerenin ağzına bir kapak kapatarak yemeği altüst edin. Üzerine doğranmış nane ve tereotu serperek servis yapın.

[ML® Kabak Bastı için tıklayın](#)



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 14.08.2023