



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

ETLİ KABAK BASTI

1250 gram kabak
100 gram sadeyağ ya da margarin
150 gram soğan (2 orta) (5 çorba kaşığı)
150 gram kuzu, ya da koyun eti
400 gram domates (2 büyük), ya da 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
2 bardak su ya da et suyu
1/2 demet dereotu
1/2 demet nane
Tuz
Karabiber

1 Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 2 orta soğan, 3 silme çorba kaşığı sadeyağ ya da margarin, bir çeyrek çorba kaşığı tuz ile kuşbaşı kesilmiş 150 gram kuzu, ya da koyun eti koyarak, tencerenin kapağı kapatılmış olarak ateşe oturtmalı ve soğanlar hafifçe ölüncüye kadar aşağı yukarı 20 - 25 dakika ikide bir karıştırmak suretiyle pişirmeli, sonra buna; soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış 2 büyük domates, ya da üç çeyrek bardak suda eritilmiş üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası koyarak beraberce 10 dakika daha pişirmeli ve kuşaneyi ateşten çekerek bir tarafa bırakmalıdır.

2 Etler pişmekte iken diğer taraftan da kart olmayan 1250 gram kabakların ancak yeşilleri görününceye kadar üstlerini kazıdıktan sonra uzunluklarına doğru dörde bölmeli sonra da ortalarındaki çekirdek kısımlarını hafifçe kesmek suretiyle çıkarıp attıktan sonra bunları ikişer parmak uzunluğunda küçük parçalara doğramalı ve bir tencereye koyarak üstlerine; 2 silme çorba kaşığı tereyağı, ya da margarin ile 2 bardak da et, tavuk ya da âdi sudan yalnız üç çeyrek bardağı koymalı ve kabaklar iyice sarıp da ölmüş bir hal alıncaya kadar kuvvetli ateşte aşağı yukarı 10 dakika pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak kabakları ılınmaya bırakmalıdır. (Dibi tutmaması için tencereyi ikide bir sallamak suretiyle kabakları pişirmelidir).

3 Sonra pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı etleri alarak bunların yarısını, bir kuşanenin tam ortasına nispeten topluca bir şekilde yaydıktan sonra, etin etrafına bir sıra haşlamış olduğumuz kabakları yerleştirmeli, kabakların üstlerine de bir miktar soğanlı kuşbaşı et ve bir kat kabak, üstüne de yine, kabak olmak üzere bütün kabakları böylece kuşaneye istiflemelidir. (Kabakların kazınmış tarafları tencerenin altına gelmelidir.)

4 Kabakların döşenmesi sona erince; buna, bir çeyrek çorba kaşığı tuz, kalan bir çeyrek bardak et, ya da âdi su ile kabakları içinde haşladığımız yağlı suyu da koyarak üstlerine bir yağ kâğıdı kapatmalı ve tencerenin kapağı kapanmış olarak, kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları, orta ateşte 40 - 45 dakika pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak üstüne kıyılmış 1 demet dereotu serpmeli ve servis yapmalıdır.

[ML® Domatesli Kabak için tıklayın](#)