



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SAKIZKABAĞI BASTISI

Kabakları kazıyarak, tencereye doğrayıp tuzla ovup bırakınız. Tavaya 2 soğan çentip bir kaşık sadeyağ ile öldürdükten sonra kabaklara göre kıyma koyunuz. Pembeleşinceye dek kavurup kabakların üzerine dökünüz. Birkaç domates doğrayıp, biraz nane, biber ekiniz. Fındık kadar soda koyup kapalı olarak orta ateşe sürerek kendi suyu ile pişirip indiriniz.

Not: Çabuk pişmeyen yemeklere az soda konursa çabuk pişer. Bazı yemeklerde az miktarda kullanılmasında sakınca yoktur. Fazla kullanılırsa zararlıdır. Bunun için soda yerine karbonat kullanmak daha uygundur. Bununla beraber bu biçimde kesinlikle kendi suyu ile pişirmeli ve buna yabancı madde karıştırmamalıdır. Böyle pek lezzetli olur.

[ML® Ispanak Bastı için tıklayın](#)

[ML® Ispanak Bastı Videosu](#)