



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BASTISI

1 kilo parça koyun etini rendelenmiş bir soğan, tuz ve biberle karıştırın. Yeteri kadar kabağı alışılmış büyüklükte dilimleyin. Tencerenin altına etin kemiklerini dizip üstüne düzgün şekilde bir kat kabak, bir kat et döşeyin. Üstüne çıkıncaya kadar süzölmüş koruk suyu katıp pişirin. Ateřten indireceğiniz sırada 3 su bardağı dolusu üzüm suyu, yoksa birkaç kaşık bal veya şeker, çok iyi dövölmüş bir baş sarımsak, bir iki sap kuru nane katıp biraz daha kaynatın. Sofraya alınca üzerine nane ekin.
