



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK BASTI

Ergun Köknar

500 gr. kabak  
250 gr. yağlı kuşbaşı et  
1 baş iri soğan  
1 çorba kaşığı katıyağ  
2 adet domates veya 1 kaşık salça  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı kırmızı biber  
10 dal nane  
1 adet limon suyu veya 1 fincan koruk suyu  
Yeterince tuz

Kabakların sap ve uç taraflarını keserek kabuklarını kazıyınız. İki parmak kalınlığında doğrayıp yıkayınız. Eti yıkayıp tencereye koyunuz. Suyunu salıp çektikten sonra, çok ince doğradığınız soğanları ilave ediniz. Pembe-leşinceye kadar kavurunuz. Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarınız. Küçük küçük doğrayıp soğanlara ilave ediniz. Üzerine halka halka doğradığınız kabakları muntazam diziniz. Naneleri ince ince parçalayıp kabakların üzerine serpiştiriniz. Tuzunu, biberini ekip üzerine kadar su Have ediniz. Bir adet limonun suyunu sıkıp veya koruk suyunu döküp tencerenin kapağını kapatınız. Hiç karıştırmadan, çok hafif ateşde kabaklar yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Sıcak sıcak ikram ediniz.