



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI

Malzeme:

4 adet kabak

2 adet soğan

2 adet sivri biber

2 adet kırmızı biber

2 dal maydanoz

3 diş sarımsak

3 çorba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

1 su bardağı süt

1 çay bardağı Bizim Mutfak Un

Kızartmak için :

Yeteri kadar Bizim Mutfak Ayçiçek Yağı

Kabakları mümkün olduğunca ince uzun olanlarından seçin. Kabuklarını kazıdıktan sonra uzunluklarına göre 2 veya 3 parçaya bölün. Kabakların içlerini oyup çıkarın ve bir kaba aktarın. Üzerine sütü ilave edin ve 30 dakika sütün içinde bekletin. Soğanları piyazlık doğrayın. Biberleri, maydanozu ve sarımsakları kıyın. Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğan ve sarımsakları kavurun. Biberleri ve maydanozu ilave edin. Birkaç dakika daha karıştırıp ocaktan alın, ılınmaya bırakın. Kabakları süttten süzerek çıkarın.. Kabakları çok hafif unlayarak kızgın yağda kızartın. Kızarmış kabakların fazla yağını süzüp içine iç malzemeden paylaşırın. Servis yapın.
