



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK BORANİSİ (ISPARTA)

1 kg Kabak  
1 ay Bardađı Bulgur  
1 Őu Bardađı EzilmiŐ Süzme Yođurt  
2 DiŐ Sarımsak  
1 orba KaŐıđı Kaymak Yağı  
Kırmızı Pul Biber  
Tuz  
Su

Kabaklar küp Őeklinde doğranıp haŐlanır. Üzerine bulgur ve tuz ilave edilerek kısık ateŐte piŐirilir. PiŐen yemek servis tabağına alınır. İlıklaŐınca üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Kaymak yağı pembeleŐinceye kadar kızartılıp kırmızı pul biber ilave edilir ve boraninin üzerine dökülerek servis yapılır.

Not: Bu yöntemle patlıcan, patates gibi sebzelerden de borani yapılmaktadır.

