



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK BORANİYESİ (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

500 gr. parça et
2 çorba kaşığı tereyağı
1 kğ. kış kabağı (beyaz)
1 baş sarımsak
1 avuç nohut
1 adet soğan
400 gr. tuzlu yoğurt

Nohutlar bir gece önceden ıslatılır, haşlanır, süzülür. Et haşlanır. Başka bir tencerede 1 baş sarımsak ve 1 baş soğan, ince ince doğranır. Üstüne kuşbaşı iriliğinde doğranan kabak ilave edilir. Bir kaşık yağ ve su ilave edilerek kabaklar yumuşayınca kadar pişirilir. Pişen kabakların üstüne et ve nohut ilave edilir. Haşlama suyuna da tuzlu yoğurt eklenerek eritildikten sonra, ana malzemenin bulunduğu tencerenin üzerine dökülerek tuzlu yoğurdun malzeme ile özdeşleşmesi sağlanır. Arzu edildiği takdirde, 1 - 2 baş biber ayıklanarak ilave edilebilir. Yemek ateşten alındıktan sonra bir çorba kaşığı yağ ile nane kızdırılarak üzerine dökülür.

