



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BUĞULAMA

2 adet kabak
1 diş sarımsak
3 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı tuz
10-15 dal dereotu

Kabaklar soyulur, halka Őeklinde doğranır. Metal bir kevgire konur. İçinde su kaynamakta olan bir tencerenin üzerine yerleŐirilir. Biraz yumuŐayana kadar piŐirilir. Servis tabağına alınır. zerine kıyılmış sarımsak, tuz ve dereotu serpilir. Son olarak zeytinyağı gezdirilir.
