



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK BÛRANİSİ

Stefanos Yerasimos

500 gr. koyun budu et  
1 çorba kaşığı nebati yağ  
1 demet taze kişniş  
1 çubuk tarçın  
1 kahve kaşığı tarçın  
2 soğan  
1 dilim balkabağı  
200 gr. kıyma  
Safran  
1 kahve kaşığı kuru kişniş  
1/2 kahve kaşığı öğütölmüş kişniş  
1,5 kahve kaşığı kimyon  
Karabiber  
Damlasakızı  
Taze zencefil  
Gölsuyu

Küçük kuşbaşı doğranmış etleri yağda çevirin, tuzlayın. Taze kişniş demetini ve bir çubuk tarçını ekleyin, çok az sıcak suyla pişmeye bırakın.

Kıymaya yarım kahve kaşığı kimyon, yarım kahve kaşığı öğütölmüş kişniş, karabiber ve tuz ilave edip köfteler hazırlayın.

Balkabağının çekirdeklerini, liflerini ayıklayın, küçük parçalara kesin. Soğanları doğrayın. Etin pişmesine yakın, soğanı, köfteleri ve kabağı ekleyin, safranı yemeğın suyuyla inceltip tencereye ilave edin.

Kişnişi, 1 kahve kaşığı kimyonu, karabiberi, öğütölmüş damlasakızı ve zencefili ekleyin, pişmeye bırakın. Ateşten alın, gölsuyu serpin, dinlenmeye bırakın.

Not: Ekşili varyantı ile (safran yerine koruk soyu) Topkapı Sarayının yazlık yemekleri arasında ver alır.

---