



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KABAK ÇEKİRDEĞİ

Balkabaklarının içinden çıkarttığınız çekirdekleri ılık su ile güzelce yıkayın. Bir miktar tuzlu suda 1 saat kadar bekletin. Tuzlu suda beklettiğiniz çekirdekleri havlu kağıt ile kuruladıktan sonra ister fırın tepsisine koyup fırında isterseniz tavada kavurun. Kabak çekirdeğinizi afiyetle yiyebilirsiniz.

---