



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK IĞIRTMASI

4 adet kabak
1 adet soğan
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı toz kırmızıbiber
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
6 dal maydanoz
3 orba kaşığı yoğurt
1 diş sarımsak

Önce kabakları kazıyın. Küp şeklinde doğrayın. Soğanları yemeklik doğrayın, soğanları yağda kavurup kabakları ekleyin ve baharatları ilave ederek yumuşayınca kadar pişmeye bırakın. Ocaktan alıp kıyılmış maydanozla ve sarımsaklı yoğurtla ikram edin.