



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÇIRPMA

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Tatlı Kaşığı salça
- 1 Çay Bardağı sıcak su
- 2 Diş sarımsak
- 7 Adet kabak
- 1 Fincan pirinç
- 2 Adet Domates
- 0,5 Demet maydanoz
- 1 Su Bardağı yoğurt
- 1 Adet kuru soğan

Kabakların sapı ve çiçek bölümü kesilir, kabuğunda zedelenmiş yerler varsa temizlenir. Boyuna dörde bölünür, çekirdek yuvaları ince bir şerit olarak kesilerek çıkarılır. Dörde bölünmüş kabaklar küçük dilimler halinde doğranır, yıkanır. Kurusoğan, ayça şeklinde doğranır. Tencereye yağ konur, ısındığında/eridiğinde soğanlar eklenir, tencerenin kapağı kapatılıp kısık ateşte renkleri değişene dek pişirilir. Salça eklenir, soğana karıştırılır, kabuğu soyulmadan doğranmış domatesler eklenir, tencerenin kapağı kapatılıp domatesler pişene dek beklenir. Sonra yıkanmış kabaklar eklenir. Suyunu bırakıp rengi değişene dek, ara ara karıştırılarak kısık ateşte pişirilir. Kabaklar piştiğinde yıkanmış pirinç ve sıcak su eklenir. Pirinç pişene kadar kısık ateşte tutulur, sonra ince kıyılmış maydanoz eklenir, yavaşça karıştırılır ve ocak kapatılır. Bu arada sarımsaklar ayıklanır ve ezilerek/rendelenerek çırpılmış yoğurda eklenir. Sıcak olarak ve sarımsaklı yoğurt eklenerek servis edilir.