



## KABAK ÇİRTMASI (TOSYA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

½ kg. Kabak (Yemeklik)  
1- 2 Yemek Kaşığı Salça  
½ Su Bardağı Sıvı yağ  
1 Su Bardağı Pirinç  
Yeteri Kadar Karabiber  
Yeteri Kadar Kimyon  
4 Su Bardağı Su  
1 Kâse Yoğurt  
3-4 Diş Sarımsak  
Bir Tutam (İsteğe Bağlı) Dereotu

Kabaklar yıkanır ve temizlenir.  
Daha sonra küp küp doğranır.  
Tencereye yağ konulur, kabaklar ve salça kavrulur, biraz su eklenir.  
Pirinçler eklenir. Üzerine kaynar su eklenir. Pişmesi beklenir.  
Duruma göre hafif sulu olabilmesi için kontrol edilir ve su eklenir.  
Piştiğinde tabaklara alınır.  
Yoğurt, sarımsak ve dereotu karıştırılıp tabaklardaki kabak çirtmasının üzerine konulur.

Not: Bu yemek aynı zamanda taze fasulye ve patlıcan ile de yapılır. Sırası ile taze fasulye saçalaması ve patlıcan saçalama adları ile anılır.

