



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ITMASI (KAYSERİ)

1 kg kabak
1 adet kuru soğan
250 gr kıyma
1 orba kaşığı salça
2 adet domates
1 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Soğan ince kıyılır, tereyağında Őeffaflaşana kadar kavrulur. Kıyma katılır, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur. Sala katılır, tuz eklenir. Kabuklu olarak yarım daire Őeklinde doğranmış kabaklar ilave edilir. Alt ũst ederek karıştırılır. ũzerine kũp doğanmış domates eklenir. Su eklenmez. Kapak kapatılır. Kısık ateşte 35 dakika pişirilir.