



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK DÖŞEMESİ (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

4-5 adet kabak
1 çay bardağı pirinç
1 yemek kaşığı salça
2-3 tane kuru soğan
250 gram kıyma
Dereotu
Pul biber
Tuz

Kabakları yan yan kesilir. Kıyma kavrulur. İçine ince doğranmış soğan salça baharatlar ilave edilir. İçine pirinç ve 1 çay bardağı su konularak pişirilir. Hazırlanan pirinçli iç, tencerenin içine dizilen uzun dilimlenmiş kabakların üzerine yerleştirilir. Sonra pirinçlerin üzerine tekrar kabakları yerleştirerek salçalı su yapılarak üzerine dökülür. Üzerine istenirse yuvarlak kesilmiş domates ve dereotu ilave ederek kabaklar yumuşayana kadar kaynadıktan sonra sıcak olarak servis edilir.

Not: Kabaklar kızartılarak da bu yemek hazırlanabilir.

