



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KABAK EZMESİ

3 adet kabak  
100 gram brokoli  
100 gram beyaz peynir  
2 orba kaşığı süzme yoğurt  
3 diş sarımsak  
4 orba kaşığı zeytinyağı  
1 adet limon suyu

Brokoliyi yıkayıp kabakla birlikte benmari usulü pişirin. Yani bir tencereye su koyup kaynatın, üzerine başka bir kabın içine de sebzeleri koyarak hiç suya değmeden 20 dakika kadar benmari usulü pişmeye bırakın. Daha sonra ezip püre yapın. Fazla suyu varsa süzün. Bir tabağa aktarın. Üzerine ufalanmış peynirleri, süzme yoğurdu, limon suyu ve zeytinyağını gezdirin. Karıştırıp servis yapın.