



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK EZMESİ

Malzemeler:

4 Orta Boy Kabak
1 Su Bardağı Amerikan Pirinci
1 Çay Bardağı YONCA Ayçiçeği yağı
1 Demet Taze Soğan
1/2 Demet Dereotu ve Maydanoz
Yoğurt (süzme tercih edilir)
2 yemek kaşığı YONCA sarımsak ezmesi
1 Tatlı Kaşığı Toz Kırmızıbiber
Tuz
Su

Hazırlanış:

Kabakları temizleyip, rendeleyin, Taze soğanları küçük küçük doğrayın. Maydanozları ve dereotlarını ince ince kıyın. Taze soğanları YONCA ayçiçeği yağı ile kavurun. Üzerine rendelenmiş kabakları ilave edin ve biraz daha kavurun. Daha sonra pirinç ve su ilave edin. Suyunu tamamen çekmeden önce maydanoz ve dereotu da ilave edin. Suyunu çekinceye kadar pişirin. Soğumaya bırakın. YONCA sarımsak ezmesi ile Sarımsaklı yoğurt hazırlayıp, soğuyan karışımı bu yoğurtlu sosa boşaltın. Tuz ilave edip hazırladığınız yağlı sosu da servisten önce gezdirerek üzerine dökün