



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK EZMESİ

4 adet orta boy kabak
1 su bardağı su
250 gram süzme yoğurt
2 diş ince kıyılmış sarımsak
Yarım çay kaşığı rendelenmiş muskat
Tuz
Karabiber
1 çorba kaşığı elma sirkesi
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı tahin
1 tatlı kaşığı tozşeker
1 adet ince kıyılmış sivri biber
Üzerine:
Pulbiber
6-7 dal kıyılmış maydanoz

Kabakların kabuğunu soyduktan sonra rendeleyin. Üzerine su koyup yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzdükten sonra ılınması için bir kenara alın. Ilındıktan sonra içine süzme yoğurt, sarımsak, tuz, karabiber, muskat, sirke, zeytinyağı, tahin, tozşeker ve sivri biberi koyup iyice karıştırın. Servis tabağına aldıktan sonra üzerini maydanoz ve pulbiberle süsleyip soğuk olarak servis yapın.