



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK HAŞLAMASI (DİYET)

150 gr kabak  
4 bardak su  
1/2 kaşık tereyağı

Kabak yıkandıktan sonra sap kısımları kesilir. Kabuğu kazınmak suretiyle temizlenir. Uzunlamasına, ortadan kesilerek dörde bölünür. Varsa içindeki çekirdekler de ayıklanıp atılarak küp şekerden biraz daha büyük oarçalar halinde doğranır. Bir tencereye konan su kaynatılarak kabaklar içine atılır. Haşlanır. 15-20 dakika sonra çıkarılıp suyu süzülür Tencerenin suyu değiştirilerek ikinci kez pişirilir. Tabağa alınınca üzerine hafif tereyağı konularak yenir.