



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KALYESİ

500 gr koyun eti
200 gr soğan
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tarçın
600 gr kabak
Yarım adet limon suyu
5 diş sarımsak
2 çorba kaşığı üzüm pekmezi
1 çay kaşığı kuru nane

Bir kaptaki etleri, soğan, tuz, biber, ve tarçın ile karıştırın. Kabakların baş ve diplerini keserek atın. Bıçakla dışlarını kazıyın. Yıkayıp, süzgece çıkarın. İçlerini oyarak çıkarın, kalan dış kısmını doğrayın. Tencereye bir kat kabak, bir kat et dizin. Limon suyunu gezdirip, üzerlerini örtecek kadar su ekleyin. Tencereyi ateşe oturtup, bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp, 30 dakika pişirin. Sarımsakları havanda biraz su ile dövüp, bu suyu bir süzgeçten süzün. Ateşten almadan önce içine sarımsaklı suyu ve pekmezi katıp tencereyi karıştırın. Naneyi serpin, birkaç dakika daha pişirerek tencereyi ateşten alın. Kabak kalyesini sahanlara aktarın, üzerlerine kuru nane serperek servis yapın.

