



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KABAK KALYESİ

1 kilo kabak  
4-5 kaşık sade yağ  
2 baş soğan  
125 gr. kıyma «Sığır veya dana»  
2 domates  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
1 tutam karabiber  
2-3 bardak su

Tencereye sade yağ ve ince çentilmiş soğan konur. Beş dakika kadar karıştırılarak öldürülür ve buna kıyma ile tuz ilâve edilerek kıyma kavruluncaya kadar devam edilir. Sonra bunun üzerine kabuğu soyularak ufak ufak doğranmış domates ve yine yeşil kısımları çıkana kadar kazınarak soyulmuş ve iri iri parçalara bölünmüş olan kabaklar da ilâve edilip, tencere hafif ateş üzerine alınır. Kendi suyunu çekince 2 bardak su ilâve edilerek ateş biraz hızlandırılır. Eğer yemeğin üzerine ıslatılmış bir yağ kâğıdı kapanırsa daha iyi olur. Tencere ateşten 40 - 50 dakika sonra alınır ve arzu edilirse üzerine kıyılmış dereotu serpilerek servis yapılır.