



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK KARNİYARIK (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 kg kabak
250 gr kıyma
1/2 demet maydanoz
2 adet orta boy soğan
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 kahve fincanı zeytinyağı

Sakız kabakların kabukları ince ince soyulur.

Uzunlamasına ortadan ikiye bölünür.

İçleri, oyma bıçağı yardımı ile alınır. Orta ateşte yağlanmış, geniş kızdırılmış tepsiye bölümlenmesi tamamlanmış kabaklar dizilir.

Üzerine tuz serpilir. Kabak içleri bir tava içinde zeytinyağı ile kavrulmak üzere konulur. Kıyma ilave edilerek karıştırılır. İnce kıyılmış soğan, salça, kırmızı toz biber, karabiber ve kalan tuz da tavadaki harcın üzerine eklenerek kavrulur.

Bu karışıma ince kıyılmış maydanozlar ilave edilir. Kavrulmuş hazır hale gelen harç, tepsiye dizilmiş olan kabakların içine yerleştirilir. Orta ateşte 10 dakika daha pişirilir.

Sıcak servis yapılır. Yoğurt servise eklenebilir.

Not: Kabaklar körpe ise kabukları soyulmayabilir.

