



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK KARNİYARIK

5-6 Adet Kabak  
2 Adet Halka Doğranmış Soğan  
2 Adet Küp Doğranmış Domates  
250 Gram Kıyma  
1 Çorba Kaşığı Salça  
3 Çorba Kaşığı Margarin  
Tuz  
Karabiber  
1 Demet Dereotu veya Maydanoz  
2-3 Adet Yeşil Sivribiber  
1 Adet Dilim Doğranmış Domates

Kabakların başını ve sert taraflarını traşlayın. Baş ve son kısımlarında 1 cm lik yeri bırakıp, bıçakla çizin. Ortalarını kayık şeklinde çıkarın. Tuzlayıp yıkayın. Kızgın yağda hafif pembe kızartın. Kıymanın çoğunu soğan, biber ve Sana ile hafif kavurun.Domatesleri de ekleyip, kavurmaya devam edin.Ateşten alıp hemen kalan kıymayı, tuzu, karabiberi koyup karıştırın. Kabakların oyuk kısmı üste gelmek üzere bir tepsiye dizin. Oyuklarına kıymayı doldurup, üzerine bir domates dilimi yerleştirin. Kabakların üstünü örtmeyecek kadar salçalı su ekleyip fırında yaklaşık 20 dakika pişirin. Ateşten alınca servis tabağına bozmadan koyup, üstüne maydanoz veya dereotu serpin.