



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KARNİYARIK

6 kabak
2 kuru soğan
2 domates (küp küp doğranmış)
250 gr. kıyma
3 adet sivri biber
1 çorba kaşığı salça
3 çorba kaşığı tereyağı
tuz
karabiber
maydanoz
dereotu
1 domates (dilimlenmiş)

Kabakların uç kısımları temizlenir, başından ve sonundan bir parmak yer bırakılıp ortaları kayık şeklinde çıkarılır. Kızgın yağda hafifçe kızartılır. Kıymanın çoğu, soğan biber ve domatesle yağda kavrulur. Sonra kalan kıyma ile beraber tuz ve karabiber eklenip kabaklara doldurulur ve üzerine birer domates dilimi konur. Salçalı su hazırlanır, kabakları örtmeyecek şekilde tepsiye dökün. 220 derece fırında 20 dakika pişirin.