



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KABAK KAYDI

2 adet kabak  
Yarım demet dereotu  
2 adet yumurta  
1 ay kaşığı karbonat  
1 ay kaşığı tuz  
1 ay bardağı un  
Kızartma yağı  
Sarımsaklı yoğurt

Kabaklar soyulur, rendelenir. Yumurta, karbonat, un, kıyılmış dereotu ve tuz eklenir, karıştırılır. Bütün malzeme karıştırılır. Tavaya az yağ konur. Karışımından yarım yumurta kadar parçalar alınır, tavaya bırakılır. Kaşıkla üzerine biraz bastırılır. Kızarıncaya çevrilir. Servis yapılacağı zaman her porsiyona iki kaşık kadar sarımsaklı yoğurt konur, tabağı yayılır. Üzerine kabak kaydılardan konur.