



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KISTIRMASI

4 adet kabak
500 gram az yağlı dana kıyma
1 adet kuru soğan
1 tutam karabiber
1 demet dereotu
3 yemek kaşığı sıvı yağ
2 yemek kaşığı domates
1 bardak su
Tuz

Kabakların kabukları soyucunun tırtıklı kısmıyla veya bir çatal yardımıyla alınır. Kabaklar boyuna ikiye kesilir ve iç kısımlarına birer kesik atılır (Çabuk kızarması için) 500 gr kıyma biraz yağ ile kavrulur. Karabiberle lezzetlendirilip kıyılmış soğan eklenir. Salça suyuyla karıştırılır ve yarısı kıymanın üzerine dökülür. 1 demet dereotunun da yarısı incecik kıyılıp kıymalı içe eklenir. kabaklar kızgın yağda altın renginde kızartılıp fırın tepsisine alınır. İçleri çatalla ezilir ve kıymalı iç yerleştirilir. kabakların üzeri domatesle süslenir ve tereyağı parçaları eklenir. Kalan domates sosuna biraz daha su eklenir ve kabakların üzerine gezdirilir. Fırına verilip pişirilir (tüm malzemeler pişmiş olduğundan sosunu çekene kadar ve domatesler pişene kadar fırında tutulması yeterlidir) fırından çıkınca üzeri kalan dereotlarıyla süslenir. Kabak Kistirması servise hazırdır.