



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KOVALAMA

5 adet kabak
2 diş sarımsak
1 adet soğan
150 gr kıyma
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı salça

Soğan ve sarımsak ince ince kıyılır, tencereye atılır. Tereyağı eklenir ve şeffaflaşana kadar kavrulur. Kıyma, salça ve tuz eklenir. 5-6 dakika daha kavrulur. Kabaklar soyulur, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır, başka bir tencereye konur, sallayarak tencereye yerleştirilir. Üzerine kıymalı harç yayılır ve 1 çay bardağı su gezdirilir. Kapak kapatılır. Hızlı ateşte 5 dakika pişirdikten sonra ateş kısılır. Yaklaşık yarım saat pişirilir.