



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KABAK MARİNE

Malzeme:

100 gram süzme yoğurt

2 diş sarımsak

3 dal Dereotu

Tuz

Dolmalık kabakları jülyen şeklinde doğrayıp tuzlayın. Yarım saat dinlendirdiğiniz kabakları ovayıp saldığı suyu kağıt havlu ile alın. Süzme yoğurda dövülmüş sarımsak, kabak ve kıyılmış dereotu katıp karıştırın. Servis tabağına alıp soğuk olarak servis yapın.

---