



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK MEFTÜNESİ

Milli Eğitim Bakanlığı

1,5 kg kış kabağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
250 gram sumak tanesi
1 kg kemikli kuzu eti
Tuz, karabiber
½ su bardağı sıvı yağ
1,5 litre sıcak su
Üzeri için:
1 veya 2 diş ezilmiş sarımsak

Kabaklar temizlenip kabukları soyulur. Orta boy küp halinde doğranır. Tencerede yağ, salça ve et kavrulur; sonra kabaklar, tuz ve karabiber eklenerek kavrulmaya devam edilir. (20 dakika).
1,5 litre sumak suyu ilave edilir.
Orta ateşte kaynatılır (60 dakika).
Servisi sırasında üzerine sarımsak ilave edilir.

Not: Sumak suyu, sumakların 1,5 litre sıcak su içerisinde yarım saat bekletilmesi ve süzülmesiyle elde edilir.

