



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK MUSAKKASI

1,5 kg kabak
3 orba kaşığı sadeyağ
2 orba kaşığı margarin
3 soğan (orta)
150 gr kıyma
3 domates (buyk)
2 bardak su ya da et suyu
1/4 demet nane
1 kahve kaşığı kırmızı biber
1 demet dereotu
1 yağ kâğıdı
1/2 çorba kaşığı tuz

Bir tencereye sadeyağ, margarin, küçük küçük doğranmış soğan konularak 6 - 7 dakika kavrulur. Soğanlara kıyma ilve edilerek kıymalar suyunu çekinceye kadar 15 dakika karıştırılarak kavrulur. Daha sonra tencerenin içine kabakları ve çekirdekleri çıkarılmış, küçük küçük doğranmış domatesler (domates yoksa salçası) katılır. 5 dakika sonra kabakların üstleri kazılır, ortalarından ikiye kesilir. 1,5 parmak eninde parçalara doğranarak tencereye konulur. Kapağı kapatılır, arada bir karıştırılır ve 5 dakika pişirilir. Kabakların renkleri dönünce bunlara sırasıyla, ölçülere göre kırmızı biber, tuz, sıcak su veya sıcak et suyu ile kıyılmış nane ilve edilerek üstlerine ıslatılmış yağ kâğıdı kapatılır. Sonra da tencerenin kapağı örtülür ve 45 - 60 dakika pişirilir. Kapak açılır, yağ kâğıdı çıkarılır, kabakların üzerine tere serpildikten sonra yemek ateşten indirilerek servis yapılır.