



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK MUSAKKASI

MALZEMESİ:

1250 gr. kabak
3 çorba kaşığı margarin
3 orta soğan
150 gr. kıyma
3 büyük domates
2 bardak su veya et suyu
1/4 demet nane
1 kahve kaşığı kırmızı biber
1 demet dereotu
1 yağ kâğıdı
1/2 çorba kaşığı tuz

YAPILIŞI: Ölçülere göre bir tencereye margarini, küçük küçük doğranmış soğanları koyarak 6-7 dakika kavurun. Soğanlara kıyma ilâve ederek kıymalar suyunu çekinceye kadar 15 dakika karıştırarak kavurun. Daha sonra tencerenin içine kabakları ve çekirdekleri çıkarılmış, küçük küçük doğranmış domatesleri katın. 5 dakika sonra kabakların üstlerini kazıyın, ortalarından ikiye keşin. 1,5 parmak eninde parçalara doğrayarak tencereye koyun. Kapağını kapatın, arada bir karıştırın ve 5 dakika pişirin. Kabakların renkleri dönünce bunlara sırasıyla, ölçülere göre, kırmızı biber, tuz, sıcak su veya sıcak et suyu ile kıyılmış nane ilâve edin. Üzerini ıslatılmış yağ kâğıdı ile kapatın, sonra da tencerenin kapağını örtün ve 45-60 dakika pişirin. Kapağını açarak kâğıdı çıkarın, kabakların üzerine' dereotu serptikten sonra, yemeği ateşten indirerek servis yapın.