



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK OTURTMA

2 kilo kabak
3 adet domates
2-3 adet yeşil biber
2 adet kırmızı biber
250 gr. kıyma
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı pulbiber
Karabiber
Tuz

Kabaklar 1 santim eninde halka halka doğranır, yağda kızartılır.

Bir tencereye yarım fincan sıvıyağ ve kıyma alınarak kavrulmaya başlanır.

Kıyılmış soğan ve kırmızı biber ilave edilerek kavrulmaya devam edilir, salça, pul biber, karabiber ve tuz da eklenerek bir süre daha kavrulurarak ocak kapatılır.

Büyük bir tencereye kızarttığımız kabakların yarısı alınır üzeri kaşıkla düzeltilir. Kavurduğumuz kıyma üzerine serilir. Kalan kabaklar da kıymanın üzerine yerleştirilir.

Soyulmuş domatesler halka halka kesilerek kabakların üzerine yerleştirilir. Domateslerin üzerine de yeşil biberler dizilir.

1 su bardağı sıcak su ilavesi ile tencere ocağa konur. Domatesler ve biberler yumuşayana kadar pişirilir.

