



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK OTURTMA

5 Orta boy kabak
250 Gr. kıyma
2 Yeşil biber
2 Orta boy soğan
8-10 dal maydanoz
3 Orta boy domates
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı karabiber

Tavaya ince kıyılmış soğan, yağ, kıyma, tuz ve 2 kaşık su koyup orta hararetili ısıda karıştırmak suretile 10 dakika pişiriniz. Doğranmış domatesi ve kıyılmış biberi ilave edip bir kaç dakika kaynatınız. Maydanoz ve karabiberi katıp karıştırınız.

Kabakları kazıyıp, yıkayıp 1 parmak kalınlığında enine dilimlere kesiniz. Tencere veya tepsiye kabak dilimlerini dizip, üzerine kıyma karışımının yarısını yayınız. Tekrar kabakları dizip geri kalan karışımla kapatınız. İki su bardağı su ilave ederek yarım saat pişiriniz.



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 05.12.2014