



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK OTURTMA

1 kg. kabak
3 adet soğan
200 gr. koyun kıyması
150 gr. katı yağ
2 orta boy domates
1 su bardağı su
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
Tuz
Karabiber

Kabakları temizler ve yıkarız. Zevkimize göre, ister halka şeklinde, ister boyuna, çubuk şeklinde doğrarız. Kestiğiniz kabakları yağda hafifçe kızartırız. Soğanları rendeleyip, kabaktan kalan yağda kavururuz. Soğanlara, rendelenmiş domates veya salçayı, kıymayı, tuzu, biberi ilave eder, suyunu çekene kadar kavururuz. Hafif kızarttığımız kabakları, yayvan, altı düz bir tencereye dize üstüne hazırladığımız kıymalı salçayı dökeriz. İnce kıyılmış maydanozu üstüne örteriz. Suyunu koyup, orta hararetili ateşte 45 dakika kadar kapağını açmadan pişiririz. Ateşten indirip üstüne ince kıyılmış dereotunu serper, sıcak sıcak servis yaparız.