



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK OTURTMA

1 kg kabak
4 domates
3 sivri biber
1 soğan
150 gr kıyma
1 yemek kaşığı domates salçası
Yeterince
Tuz
Karabiber
Sıvıyağ

Kabakları ister soyun, ister kazıyın onları halka halka kesin kızgın yağda çok kararmayacak şekilde kızartın yağı süzülecek şekilde süzgece koyun. En az 1 saat bekletin. Soğanı ve biberleri ince ince kıyın. Kıymayı, soğanı ve biberi tencereye hiç yağ koymadan kısık ateşte içine yarım kahve fincanı su ekleyerek kavurun arada karıştırın ki dibi tutmasın. Etin yağı ve eklediğiniz su kıymayı kavurmaya yetecektir. İyice kavrulunca küp küp kesilmiş domatesleri ilave edin, biraz çevirip salçasını ekleyin, domatesler pişene kadar kaynatın. Tuzunu ve karabiberi ekleyin. Kavrulan kıymayı tencerenin bir tarafına toplayın ve yağı süzülmüş kabakların yarısını alta dizin kıymayı üstüne yayın geri kalan kabakları üste dizin yani kıyma iki kabak sırasının arasında kalsın. Tencereye 2 bardak sıcak su koyup ocağın altını kısın arada bir yemek kaşığı aralara batırarak suyu her tarafa dağılmasını sağlayın. 20-25 Dakika içinde yemeğiniz hazır. Yemeği servis ederken mutlaka üstüne sarımsaklı yoğurt dökün.