



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK OTURTMASI (ŞANLIURFA)

1,5 kg. taze kabak
1 su bardağı yoğurt
½ kg. orta yağlı koyun kıyması
4 diş sarımsak
1 kaşık Urfa yağı
2 su bardağı kızartmak için sıvı yağ
2 tatlı kaşığı tuz

Kabaklar yıkanıp yuvarlak yuvarlak doğranır, üzerine tuz serpilip süzgeçte bekletilir, sulanması sağlanır. Bir tavaya kıyma konur, yarım su bardağı su eklenip pişirilir. Daha sonra bir kaşık yağ konup kıyma kavrulur, karabiber eklenip karıştırılarak bir tarafa alınır. Bir tavaya sıvı yağ konulur kızdırılır, kabakların iki yüzü kızartılır, kenarlı bir tavaya dizildikten sonra kavrulmuş kıyma, dizilmiş olan kabaklar üzerine serilip yarım bardak su ile on onbeş dakika pişirilir. Sarımsaklar soyulup tuzla iyice dövülerek yoğurt da katılır. Yemek sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 15.05.2020