



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAKLARDAN MUTFAKTA NASIL YARARLANILIR?

Kabakların besin kıymeti pek yüksek olmadığından kabağa mutfakta önemli bir yer verilmez. Halbuki kabakla çok lezzetli yemekler yapılmaktadır. Hele Avrupai yemeklere düşkün olanlar için kabak aranılıp da bulunamayacak bir sebzedir.

Tavası, haşlaması, ızgarası, yapıldığı gibi fırında da pişirilir. Her türlü yemeğinin yanı sıra tatlısı da yapılmaktadır. Hele midesinden rahatsız olan kimselerin hiç çekinmeden yiyebilecekleri bir sebzedir.

**Kabak tavası:** - İnce kesilmiş kabak dilimleri kızgın zeytinyağında kızartılıp sade veya yoğurtlu olarak yenir. Bazı kimseler kabak dilimlerini doğrudan doğruya tavaya atmayıp önceden hazırlanmış bir kurkuta (sulu hamur) batırıp çıkardıktan sonra kızgın yağa atmaktadırlar. Böyle kızartılan kabaklar daha kırırlı olmaktadır.

**Kabak ızgarası:** - Kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış kabak dilimleri kızgın ızgarada zeytinyağına bulandıktan sonra ve vakit vakit zeytinyağı sürülerek kızartılır. Üzerlerine tuz, biber ve kıyılmış maydanoz serpidikten sonra etli bir ızgara yemeğinin yanı sıra garnitür olarak yenir.

**Kabak haşlaması:** - Kabak, türlü, kabakbayıldı ve çeşitli sebze yemeklerinde haşlanarak pişirilirse de kaynar tuzlu suda haşlandıktan sonra ezilerek püre durumuna getirilmek suretiyle çeşitli maddelerle karıştırılarak birbirinden lezzetli yemekleri yapılır.

Bu lezzetli yemeklerin başında kabak köftesini, kalıpta kabak püresini, beşamelli kabak püresini, kabaklı puf böreğini ve daha birçok yemek adını saymak mümkündür.

Helvacı kabağı, kestane kabağı, bal kabağı gibi çeşitlerden tatlı yapılmasını da haşlanmış kabaklar bahsinde unutmamak gerekir.

### KABAK ÇİÇEKLERİ

Kabakların kendilerinden, çekirdeklerinden yararlanıldığı gibi birçok hanım kabak çiçeklerinden de nefis yemekler yapmaktadır. Böylece kabakların çiçeklerinden de yararlanılmaktadır. Sarı - kavuniçi renginde iri ve boru biçimindeki bu kabak çiçekleri daha tam açılmadan koparılır.

Dikkatle yıkandıktan ve sapları atıldıktan sonra türlü malzemeye doldurulup kurkuta bulanır ve kızartılırsa gayet hoş bir şekilde yenir.