



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK PİLAVI (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

4 dilim kara kabak  
1 adet kuru soğan  
1 kase kavurma  
1 kase kurutulmuş tamas eriği  
3 yemek kaşığı tereyağı  
Reyhan  
Karabiber  
Tuz

Kabak dilimleri küp küp doğranır. Soğan yemeklik doğranır. Tencerede bir kaşık yağ eritilir. Soğanlar bu yağda hafif kavrulur. Soğana sırasıyla kavurma, kabak, bulgur konularak karıştırılır. 2 su bardağı kaynar su, tuz, karabiber, reyhan ve erik konulur. Kaynayınca, ocak kısılır. Hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Ocak kapatılır. Tereyağı başka bir kaptaki eritilerek kızdırılır. Pilavın üzerine gezdirilerek dökülür. Pilav demlendirilir.

Not: Anadolu mutfağının önemli bir sebzesi olan kabak, Uzundere'de bolca yetiştirilir. Her ev, kendi ihtiyacını karşılamaya yetecek kadar sebze yetiştirmektedir. Bu sebzelerin bir kısmı kış aylarında tüketilmek üzere saklanır. Kabak da bunlardandır. Kara kabak olarak adlandırılan ve şekli bal kabağına bekleyen kabak türü lezzetli yemeklerin hazırlanmasında kullanılır.