



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK PÜRELİ PİLİÇ

Malzemeler

4 adet piliç biftek

2 adet kabak

2 su bardağı yoğurt

8 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı salça, tuz, karabiber

Yapılışı

Kabakları soyup, tuzlu suda yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Daha sonra püre yapınız. Yoğurttan bir yemek kaşığı ayırıp kalan yoğurta, 4 diş ezilmiş sarımsağı ve kabak püresini karıştırınız.

Ayrılan yoğurt, 4 diş ezilmiş sarımsak, karabiber, tuzu ekleyip karıştırınız. Piliçleri bu sos ile 2 saat bekletip, yağsız tavada veya ızgarada pişiniz. Kabak sosu ile servis ediniz.
