



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK PÜRELİ TAVUK

400 gram kabak
250 gram tavuk göğsü
250 gram yoğurt
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı gündek otu

Kabakları temizleyip dört eşit parçaya bölün. Tuzlu suda yeteri kadar haşlayıp püre haline getirin. Bir tatlı kaşığı yoğurdu ayırıp diğer kalanı sarımsakları soyup ezdikten sonra karabiber, salça, gündek otu, tuzu ekleyip tavukların göğüslerini bu sosta terbiye yapıp tavada 2 yemek kaşığı margarinle çevirerek kızartın ve kabak püresi ile servis yapın