



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK SALATASI

2-3 adet kabak
1-2 kařık mayonez
2-3 kařık yoęurt
ceviz veya fındık
1 kaşık sıvıyağ
dereotu

Kabakları soyup rendeleyin. Suyunu sıkın. 1 kaşık yağda ve kısık ateşte sote edin. Kabaklar kendini iyice bırakınca ateşten alıp soğumaya bırakın. Soęduktan sonra miktarını arzuya göre ayarladığınız mayonez ve yoğurdu katın. Dövülmüř cevizi de ekleyip karıştırın. zerine dereotu serpebilirsiniz.
