



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SALATASI

1 kg kabak
2 yemek kaşığı taze veya kuru nane
4 yemek kaşığı zeytinyağı (60 ml)
1 su bardağı ceviz ince çekilmiş (150 gr)
1 su bardağı lor peyniri
1 su bardağı süzme yoğurt (250 gr)
2 diş sarımsak
Tuz

Kabakları yıkayın ve alacalı olarak soyun.

Robotun rende bıçağıyla rendeleyin ve bir kevgire koyarak, süzölmeye bırakın. Hiç suları kalmaması için sıkın. Kabakları 2 kaşık zeytinyağında, taze ya da kuru naneyle birlikte, suyunu bırakıp tekrar çekene kadar, yaklaşık 15 dk kavurun, tuzla lezzetlendirin. Ateşten alın, ılınmaya bırakın.

Ceviz ve lor peyniri ilave edin. içine sarımsak karıştırılmış yoğurtla iyice karıştırın. Salatınızı, taze nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapabilirsiniz.
