



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK SARMA

3 adet kabak
1 su bardağı sıcak su
Tuz
200 gr kıyma
1 adet kuru soğan
1 fincan ince bulgur
Karabiber
Sarımsaklı yoğurt
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tatlı pul biber

Kabakları yıkayıp uzunlamasına ince ince dilimleyelim. Kabakların üzerine tuz serpip bu şekilde 2 saat bekletelim. Kabakların yumuşaması için.

Bir kaba kıymayı, bulguru, rende kuru soğanı, tuzu ve karabiberi koyup iyice yoğuralım. 2 saat sonunda kabakları bol su ile yıkayalım. Kabakları düz zemine serelim.

Kabakların üzerine kıymalı harç koyup rulo şeklinde saralım. Kabakların ek yerleri alta gelecek şekilde tencereye dizelim. Kabakların üzerine sıvı yağı gezdirelim. Sonra sıcak suyu ilave edip orta ateşte 25-30 dakika pişirelim. Pişip ılıyan kabakları servis tabağına alalım. Kabakların üzerine sarımsaklı yoğurdu gezdirerek dökelim. Tavada tereyağını eritelim. İçine pul biberi ilave edip 1 dakika kavuralım.

