



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK ŞAYAN

<http://www.hurriyet.com.tr>

3 adet kabak
2 yemek kaşığı yoğurt
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı mayonez
Tuz
Üzeri için:
Yarım çay bardağı çekilmiş ceviz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı pul biber
Kuru nane

Kabakları yıkayıp iri olarak şekilde rendeleyin.
Ardından suyu sıkıp bir tavada zeytinyağı ile kavurun.
Kabaklar suyunu salıp tekrar çekince ocaktan alın ve soğuması için bekletin.
Zeytinyağını sos tavaında ısıtın.
Üzerine cevizi ilave edip kavurun.
Daha sonra da nane ve pul biberi ekleyip karıştırın.
Yoğurt, mayonez, tuz ve rendelenmiş sarımsağı bir kasede karıştırın.
Pişirdiğiniz kabakların yarısını yoğurtlu harca ilave edip karıştırın.
Yoğurtlu kabağı servis tabağına alın.
Kabakları da üzerine yayın.
En son cevizli pul biberli sosu üzerine gezdirip servis edin.

