



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK TADI

5 adet orta boy kabak  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
250 gr kıyma  
1 çorba kaşığı salça  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Soğan, sarımsak kıyılır, bir tencereye aktarılır, kıyma ve sıvıyağ da eklenir. Orta ateşte hepsi birlikte 15 dakika kadar kavrulur. Salça ve tuz ilave edilir. Kabaklar soyulur, kuşbaşı büyüklüğünde doğranır, başka bir tencereye bırakılır. Üzerine kıymalı harç yayılır. 1 su bardağı su konur. Kapak kapatılır, 35 dakika pişirilir.