



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAK TATLISI

1 kg kabak  
2 adet havuç  
2 avuç bayat ekme  rendesi  
100 gr ceviz  
sarımsak  
3 kařık mayonez  
3 kařık yoęurt

Kabakları rendeleyin ve suyunu sıkın, hafif yağlanmış teflon tavada hafifçe pişirin ardından 2 adet havucu da rendeleyip kabağa ekleyin ve çok az suyunu çektirin. Soęuyunca yoğurdu mayonezi sarımsağı cevizi ve tuzunu ekleyip karıştırın. Servis tabağına alıp buzdolabında 1 saat bekletip servis yapın.