



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK TATLISI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2007

1,5 kg. Bal Kabağı
500 gr. Toz şeker
200 ml. Su
100 gr. Dövmüş Ceviz içi
3-4 adet Karanfil

Kabaklar önce Karpuz dilimi gibi boyuna dilimlenir. Her bir dilimin kabukları soyulur. Çekirdekli orta kısmı kesilerek temizlenir ve yıkanır. 5-6 cm. boyunda ve 2 cm. eninde dilimlenir. Tencereye bir kat Kabak bir kat şeker dizilir. Üzerine su ve karanfil eklenerek ocağa konur. Kaynadıktan sonra ocağın ısısı düşürülür. Kabaklar yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirilir. Kabaklar piştikten sonra kendi tenceresinde soğuması beklenir. Soğuduktan sonra servis tabağına porsiyonlanır. Üzerine tenceredeki şerbetten birer kaşık gezdirilir. Dövmüş ceviz içi dökülerek servisi yapılır.

Not: Tatlı yapılacak Kabak, yemek Kabağından farklı bal veya helvacı kabağı denilen özel bir cinsidir. Türk mutfağının vazgeçilmez bir tatlısıdır. Dış kabuğunun sert olması ve renginin koyu turuncu olması satın alırken dikkat edilmesi gereken noktalardandır.

