



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KABAK TATLISI (SAKARYA)

2 Kilogram Adapazarı kestane kabağı  
250 Gram Ceviz İçi  
750 Gram Toz Şeker  
5-6 Çay Kaşığı Hindistancevizi  
5-6 Çay Kaşığı Çam Fıstığı

Kabaklar 2-3 cm. kalınlığında 7-8 cm. eninde parçalara ayrılarak kabukları soyulur, yıkandıktan sonra tencereye konur. Bir kat kabak, bir kat şeker yerleştirilir. Bu şekilde bir gece bekletilerek kabağın kendi suyunu salması sağlanır. Saldığı su ile kabağı kapalı olarak kabaklar yumuşayınca kadar kaynatılır. Daha sonra tencerenin kapağı açık olarak suyu çekinceye kadar kaynatılır. Sıcakken bir tepsiye dizilerek bir süre fırında pişirilir. Soğuyuncaya üzerine ceviz serpilir. (Hindistancevizi, çam fıstığı gibi malzemelerle de süslenebilir.)

