



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KABAK TAVA (GEREDE BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

250 gr Gerede kabağı  
200 gr Dana döş kıyma  
200 gr Soğan  
1 adet Havuç  
2 adet Domates  
1 adet kırmızı biber  
15 gr salça  
½ çay bardağı sıvıyağ

Soğan ve havuç küp şeklinde doğranır. Yarım çay bardağı sıvıyağda sırasıyla havuç ve 50 gr soğan yakılmadan kavrulur. Ardından salça eklenir biraz daha kavrulur. Sıcak su eklenerek havuçlar yumuşayana kadar pişirilir. Julyen doğranmış kabaklar eklenip pişmesi sağlanır. Ayrı tavada 150 gr soğan ve kıyma az sıvıyağda kavrulur ve pişen kabağın üzerine eklenir. Fırın tepsisine yayılan yemeğin üzeri domates ve biberle süslenir. Yağlı kağıt ile kapatılan tepsisi 180 derece ısıtılmış fırında domates ve biber kızarana kadar pişirilir.

