



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KABAK TAVASI

Kabakların düzgünlerini seçerek üstlerini kazıyınız, ince ince yuvarlak ya da uzunca doğrayıp tuzlayınız. Sonra una bulayarak kızgın zeytinyağında kızartıp üzerine sirkeli ve sarımsaklı yoğurt gezdiriniz.

Not: Kabak dilimleri güneşe konmadan kızartılırsa, dışı kavrulur, içi çiğ kalır; altüst ederek güneşletilirse, kuruyup içi dışı iyice ve çabuk pişer; lezzetli olur.
