



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK ÜSTÜ KÖFTE

4 adet kabak
1 adet soğan
Yarım çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı tuz
1,5 su bardağı su
Yarım su bardağı sıvıyağ
Köfte için:
300 gr kıyma
1 su bardağı ince bulgur
1 adet soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon

Önce köfte hazırlanır, bulgurun üzerine su, tuz, karabiber, kimyon ve rende soğan eklenir. Karıştırılır, kıyma ilave edilir, 5 dakika kadar yoğrulur. Yarım çiğ köfte büyüklüğünde parçalar alınır ve çiğköfte gibi sıkılır. Diğer yanda soğan kıyılır, tencereye atılır, sıvıyağ eklenir. Soğan pembeleşene kadar kavrulur. Salça ve tuz eklenir. Sonra küp küp doğranmış kabaklar katılır, bir kaç dakika kavrulur, sıcak su ilave edilir. Üzerine köfteler dizilir. Kapak kapatılır, yaklaşık 20 dakika pişirilir.