



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK YOĞURTLAMA (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

½ kg. Kabak
2 su bardağı su
250 gr. süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı tuz
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı kuru nane

YAPILIŞI

Kabaklar temizlenir, doğranır, kaynamakta olan suya konularak haşlanır. Tencereden alınıp suyu süzülür. Bir kenara alınarak hafifçe ezilip soğutulur. Sarımsaklar ezilip süzme yoğurtla beraber kabağa katılıp karıştırılır. Üzerine nane serpilerek servis edilir.