



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLAMA

Malzemeler:

- 6 tane yemeklik kabak
- 250 gram orta yağlı kuş başı kemiksiz kuzu eti
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı nohut
- 5 diş sarımsak
- 2 adet soğan
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- 1 yemek kaşığı katı veya sıvı yağ
- 1 kaşık kuru nane
- Yeteri kadar tuz
- 2 su bardağı su

Hazırlanışı:

Bir gece önceden nohudu ıslatın. Soğan ve sarımsağı ince ince kıyın. Kabakların kabuklarını soyup küçük küpler şeklinde doğrayın. Bir tencereye 2 bardak suyla beraber et ve nohutları koyup tuzunu da ilave ederek bir taşım kaynatın. Köpüğünü alın ve ocağın ateşini kısın. Et ve nohutlar yumuşayınca kadar (30-40 dk.) pişirin. Soğan ve sarımsakları katıp karıştırın. Bir taşım daha kaynatıp, limon suyu tuz ve salçayı ekleyip kabakları da tencereye boşaltın. Tencerenin kapağını kapatıp kabaklar yumuşayınca kadar (10-15 dk.) daha pişirin. Yemeği ateşten indirin. Yağı bir tavada nane ile beraber kızdırın ve yemeğin üzerine gezdirip servise sunun.