



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLAMA

125 Gr Sana Klasik
1 tatlı kaşığı karabiber
1 adet yeşilbiber
1 tatlı kaşığı pul biber
7 adet çeri domates
1 adet orta boy kuru soğan
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı karabiber
500 gr. parça koyun eti
6 adet orta boy kabak
1 yemek kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 adet limon
2 Tatlı kaşığı nane
1 adet kırmızıbiber
500 gr. nohut (1 gece önceden suda bekletilmiş olması gerek)

Orta ocak ateşte, orta boy teflon tencerede, 500 gram yağsız koyun etine 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilerek suyu çekene kadar kavrulur. (herhangi bir tencere de olabilir). Herhangi bir düdüklü tencere orta ocak ateşine konularak içerisine suyunu çekmiş kavrulup kıyma haline gelmiş eti koyarak 7 su bardağı sıcak su ilave edilir (malzemenin üzerini 2,5 parmak kalınlığında suyun geçmesi gerekir). Geceden suya bırakılmış nohutların suyu süzülür. Yeniden bir kez daha sudan geçirilir ve düdüklü tenceredeki kıymaya eklenir ve düdüklü tencerenin kapağı kapatılarak buharı çıktıktan sonra 45 dakika daha pişirmeye devam edilir (düdüklü tencere yok ise herhangi bir tencere de olabilir ancak pişme süresi daha uzun olacaktır). Ancak buharı çıktıktan sonra (ortalama 10-15 dakika) düdüklü tencerenin bulunduğu ocağın altı kısılır. 6 adet orta boy kabak yıkanır. Her iki tarafının baş kısımları kesilerek kabaklar ortadan ikiye ayrılır ve küçük küçük dilimlenir. (kabaklar küçük ve çekirdeklerinin irileşmemiş olması gerekmektedir) 1 baş sarımsak ile 1 adet orta boy soğan küp küp doğranır. 1 adet kırmızıbiber ve 1 adet yeşilbiber yıkanarak ince ince doğranır. 7 adet çeri domates, tercihe göre kabuklarıyla ortadan ikiye bölünür. Hazırlanan tüm bu sebzeler orta ocak ateşte teflon tencereye konularak, içerisine bir tatlı kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı biber salçası ve 45 dakika düdüklü tencerede pişmiş olan etli nohudun suyuyla birlikte sebzeleri eklenir. Kabaklar yumuşayıp yemeğin suyu yeniden kaynamaya başlayınca 1 adet limon suyu yemeğe eklenir. Limon suyu eklendikten sonra (ortalama 10 dakika) ayrı bir küçük tavada 2 yemek kaşığı sıvı yağ (zeytin, fındık, ayçiçeği yağı da olabilir) 2 tatlı kaşığı kuru nane, 1 tatlı kaşığı pul biber, 1 tatlı kaşığı karabiber kızartılarak pişmiş olan kabaklamanın üzerinde gezdirilerek dökülür. Kabaklama yemeğimizin pişme süresi ortalama 1-1,5 saat olup 6 kişilik servis edilir.