



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAKLI GÖZLEME

5 su bardağı un  
1 orta boy kabak  
1 su bardağı sıvı yağ  
tuz, karabiber

Un, tuz, ılık su ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yapın, orta boy bezeler yapın ve merdaneyle ince yufkalar açın. Kabağın kabuklarını soyun ve doğrayın. Kendi suyu ile pişirin.

Püre haline gelince tuzu ve karabiberi arzuya göre koyun. Soğanı ince ince kıyın sıvı yağda pembeleştirin ve püre haline getirdiğiniz kabağı içine katın.

Yufkaları çok hafif yağlayıp katlayın. Bohça haline getirin, bir katına harcı koyun. Teflon tavada ön yüzünü yağ koymadan hafif pişirin. Ters çevirin ve pişen yüzü hafif yağlayın. Tekrar çevirin.

Diğer yüzünü de hafif yağlayın. Tekrar çevirin. Böylece gözlemenin iki tarafı da pişmiş oluyor.