



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAKLI MAKBULE

1 kg kabak  
Yarım kg dana kuşbaşı  
2 su bardağı pirinç  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
3 su bardağı et suyu  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartma yağı

Pirinç tuzlu, ılık suda yarım saat ıslatılır. Et haşlanır. Kabakların kabukları soyulur, cetvel gibi doğranır, yağda kızartılır. Kabaklar yayvan bir tencereye sıkı olarak çiçek şeklinde dizilir. Üzerine haşlanmış et konur. Yıkamış suyu süzölmüş pirinç, tuz ve sıvıyağ eklenir. Son olarak et suyu katılır. Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 15 dakika pişirilir. Yarım saat dinlendirilir. Düz bir tabağa ters çevrilir.