



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KARA KABAK YEMEĐİ (TRABZON)

Dr. Mustafa Duman

Kabak yemeği kara kabaktan yapılır. Soyulup dilimler halinde kesilen kabak pirinç veya bulgurla pişirilir. Kıyma ilavesiyle de yapılır. Kıyma eskiden evlerdeki kıyma makinelerinde, elle çekilerek hazırlanırdı. Kabak yemeğinin biraz suluca olanına [karakabak mancası](#) denir.