



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KITIRAK KABAK

3 adet kabak
1 su bardağı mısır unu
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı tuz
Ayçiçek yağı

Kabakların kabukları kazınır. 1 santim kalınlığında dilim dilim doğranır. Mısır unu, tuz ve toz biber karıştırılır. Kabak dilimleri bu karışıma bulanır. Tavaya ayçiçek yağı konur. Kızınca kabaklar atılır. İki yüzleri de altın rengi alana kadar kızartılır. Emici bir kağıda çıkarılır. Kısa sürede tüketilir.