



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KABAK

100 gr. kıyma
4 adet kabak
1 adet kuru soğan
2 adet domates
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
Kuru nane

Kıymaya bir tencerede kavrulur, sıvıyağ eklenir, üzerine doğranmış soğanlar eklenerek kavrulmaya devam edilir.

Kabuğu soyulup doğranmış domatesler de eklenir, üzerine doğranmış kabaklar, salça, yeteri kadar tuz, karabiber ve kırmızı pul biber eklenerek, birkaç dakika kavrulur.

Üzerine 2-3 bardak sıcak su ilave edilerek kabaklar yumuşayana kadar pişirilir.

Arzuya göre en son üzerine kuru nane serpilebilir.

