



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KABAK

<https://www.aksam.com.tr>

4 adet kabak
200 gram kıyma
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1,5 - 2 su bardağı su

Kabakları çok küçük olmayacak boyutlarda iri bir şekilde isteğinize bağlı yuvarlak veya küp küp doğrayınız.

Soğanın kabuklarını soyduktan sonra ufak ufak küpler halinde doğrayın.

Bir tencerenin içerisine soğan ve zeytinyağını alarak kavurun ve rengi çok hafif pembeleşinceye kadar pişirmeye devam edin. Ardından üzerine kıymayı ilave edin ve hemen sonra rendelenmiş sarımsağı da ekleyin.

Kıymayı ilave ettikten sonra kavurma işlemine devam edin ve (kendi damak zevkinize göre ayarlayabileceğiniz) salçayı da ekleyin. Salçadan sonra tarifte yer alan miktarda su ekleyin.

Son olarak doğranmış kabakları, tuz ve karabiberi de ekleyerek yemeğinizi pişmeye bırakın. Kabakları kontrol ederek yemeğinizin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

