



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KABAK

1 Kg. kabak  
3 Orta boy domates (veya salça)  
250 gr. Orta yağlı kıyma  
2 Orta boy soğan  
2 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı tuz

İnce doğranmış soğan, kıyma ve yağ tencereye koyunuz. 2 Çorba kaşığı su ilâve edip ateş üzerinde karıştırarak etin kırmızı rengi gidinceye kadar pişiriniz. 2 su bardağı kaynar su ve tuz katınız. Kabakları kazıyıp, yıkayıp, doğrayınız. Kaynayan kıymalı suya ilave edip normal yumuşaklık elde edilinceye kadar pişiriniz.

---