



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KABAK YEMEĐİ

5 adet kabak  
Tuz, karabiber, pul kırmızı biber  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
200 gr yağsız kıyma  
2 adet büyük soğan  
4 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı sirke  
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Kabakları sert bir fırça ile akan suyun altında iyice yıkayın ve tamamen kuruyana kadar süzölmeye bırakın. Pişerken pörsümemesi için yıkama suyunun tamamen kurumuş olması önemlidir. Temiz ve kuru haldeki kabakları küpler halinde doğrayın. Bir fırın kabına koyun ve tuz, karabiber, kırmızı biber ve zeytinyağı ile karıştırın. Önden ısıtılmamış fırına koyun. Fırını 150 °C ısıtın. 1 saat pişirin. İlk yarım saatin sonunda tüm malzemeyi kaşıkla karıştırın. Soğanları ve 2 diş sarımsağı temizleyip ince ince kıyın. Tuz, karabiber ve kıyma ile birlikte tencereye koyup, karıştırarak kavurun. Fırınlanan kabağı kıymanın içine koyup, kıyılmış sarımsakları ve sirkeyi de ilave edip 5 dakika daha pişirin.

---