



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KÖFTELİ KABAK BAYILDI

2 adet sakız kabağı  
1 adet soğan  
2 yemek kaşığı margarin  
1 adet patates küp doğranacak  
1 yemek kaşığı domates salçası  
150 gr kıyma (köftesi için)  
1 yemek kaşığı pirinç  
1 tatlı kaşığı salça (biber salçası da olabilir)  
1 adet yumurta  
1 yemek kaşığı galete unu  
Tuz  
Karabiber  
Nane

Öncelikle, kabakları boylama kesin, içlerini tatlı kaşığı ile temizleyin, (2 kabaktan 4 adet kayık çıkar) ve tencereye yerleştirin. Başka bir kapta soğanları, salçayı ve küp doğranan patatesleri margarin ile 1-2 dakika kadar iyice soteleyin. Kabaklara bu sotelenmiş malzemeyi paylaşırın. Köfteleri (bildiğimiz normal köfte gibi) hazırlayın. Fındık büyüklüğünde minik minik köfteler yapıp , onları da kabakların içine paylaşırın. 1,5 su bardağı suyu da ekleyin, kabaklar yumuşayınca kadar pişirin ve en sonunda margarinde salça ve naneyi kavurup köftelerin üzerine gezdirin.