



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ KABAK HALKA

4 adet kabak
300 gr. kıyma
1 adet kuru soğan
1/2 demet dereotu
1 çay bardağı ince bulgur
Bir kâse yoğurt
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
2-3 diş sarımsak
Yeteri kadar karabiber
Tuz

Kıymanın içine soğan rendelenir. Bulgur, tuz, karabiber ve ince doğranmış dereotu eklenir. İyice yoğrulur. Kabaklar ayıklanır ve dolma yapar gibi ortaları oyulur. Kabaklar iri parmak kalınlığında halka halka kesilir. Hazırlanan köfte bu halkaların ortasına sıkı sıkı yerleştirilir. Kaynayan suya atılıp 20 dakika pişirilip Kevgir yardımı ile servis tabağına alınır. Sarımsaklı yoğurt üzerine dökülür. En üste ise pulbiber serpilir.