



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KÖFTELİ KABAK

6 kabak  
250 gr. kıyma  
2 Orta boy soğan  
4-5 Orta boy domates  
4-5 Yeşilbiber  
1/2 Çorba kaşığı un  
2 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı tuz  
1/2 Çay kaşığı karabiber

Kıymaya rendelenmiş bir soğan, un, tuz ve karabiber ilave edip yoğurunuz. Kulplu bir tencereye (veya küçük bir tepsiye) ince kıyılmış soğan, biber, domates ve tuz koyup karıştırarak yayın.

Kabakları kazıyıp, yıkayıp, enine 2 şer parmak ara ile 1/2 cm kalıncaya kadar kesiniz. Kesik aralarına kıyma karışımından birer kaşık koyup elinizle muntazam yerleştiriniz. Tenceredeki karışım üzerine tek sıra olmak üzere diziniz. Bir kahve fincanı su ve yağ ilavesi ile hafif hararetli ısıda yumuşayınca kadar pişiriniz.

Not: Fırında pişirilirse su ilâve edilmez.

---