



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ KABAK

Malzemeler:

500 gram dana kıyma
3 adet orta boy soğan
3 adet orta boy kabak
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy domates
3 adet haşlanmış orta boy havuç
3 adet sivri biber
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 su bardağı haşlanmış bezelye
2 su bardağı su
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yenibahar
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı kabartma tozu
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı karabiber
Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Soğanları rendeleyin, kabak ve havuçları kazıyıp, patatesleri soyun. Kabakları rendeden geçirin, havucu, patatesi ve domatesi küçük küpler biçiminde doğrayın. Biberlerin tohumlarını temizleyin, daha sonra maydanoz ve dereotuyla birlikte ince ince kıyın. Kıymayı soğanın üçte ikisi, yoğurt, tuz, karabiber, yenibahar, kimyon ve kabartma tozu ile yoğurun. On eşit parçaya bölün, ileri geri yuvarlayıp 20 santim uzunluğunda şeritler elde edin. İki ucunu birleştirerek simit şekli verin. Rendelenmiş kabakların suyunu elinizle iyice sıkın. Un, dereotu, maydanoz, tuz ve karabiberi karıştırarak ceviz büyüklüğünde parçalara ayırarak yuvarlayın. Patates ve havuçları kızgın yağda kızartın. Haşlanmış bezelyeleri 1-2 dakika sote edin. Havuç ve patatesleri katın. Biberleri yumuşayınca kadar tavada pişirin. Kabak ve simit köftelerini tavaya koyup kızartın. Köfteleri fırın tepsisine alıp, kabak köftelerini içine taksim edin. Aralarına sebzeleri doldurun. Ayrı bir kapta 2 kaşık sıvı yağ ile soğanları kavurun