



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KURU FASULYELİ KABAK

5 adet kabak
1 su bardağı kuru fasulye (haşlanmış)
1 çorba kaşığı domates salçası
1 diş sarımsak
1 baş soğan
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Soğan ve sarımsak ince kıyılır, tencereye atılır, zeytinyağı bırakılır ve kavrulur. Salça konur, bir kaç dakika sonra kabukları kazınmış ve yarım kibrit kutusu büyüklüğünde doğranmış kabaklar katılır. Kapaklı olarak 10 dakika pişirilir. Daha sonra kuru fasulyeler ilave edilir, karıştırılır. Kapak kapatılır, ateş kısılır, yaklaşık olarak 25 dakika daha pişirilir. Ilık olarak sofraya getirilir.