



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANAT (TRABZON)

Dr. Mustafa Duman

Manat, [?]tatlı kabak[?] denilen kabak türlerinden yapılır. Manat yapılacak kabak geniş dilimler halinde kesilir ve çekirdekleri ayıklanır. Dilimler tencereye dizilir ve su il ve edilerek pişirilir. Piştikten sonra tencereden alınıp bir tepsiye konur. Tatlı olan bu pişmiş dilimler kaşıkla yenir. Tatlı kabak, dilimlenip kabuğı soyulup biraz şeker ilave edilerek [?]kabak tatlısı[?] olarak da pişirilir ve soğuduktan sonra servis yapılır. Manat, bazen taze mısır ile tencerede birlikte de pişirilir. Taze mısırlar tencerenin altına, kabak dilimleri ise üstüne konur. Az suyla pişirilir.