



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MERCİMEKLİ KABAK

4 adet orta boy yeşil kabak  
2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek  
2 adet orta boy kuru soğan  
2-3 adet orta boy domates  
1 çay bardağı + 2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz, karabiber  
1 çay kaşığı kırmızı toz biber  
4-5 diş sarımsak  
4 çay kaşığı tozşeker  
Yarım limonun suyu  
1 yemek kaşığı kuru nane  
1-2 su bardağı sıcak su (Et ya da tavuk suyu da kullanabilirsiniz.)

Kabakları yıkadıktan sonra baş ve kök kısımlarını kesin. Üzerlerini hafifçe kazıyın. (Soymamanız gerekiyor.)

Kabakları yıkayıp 1 santim kalınlığında halkalar halinde dilimleyin.

Diğer taraftan incecik yarımaylar halinde doğradığınız soğanları ve soyup tavla zarı formunda dilimlediğiniz domatesleri derin bir kaba koyup karıştırın.

Haşlanmış mercimeği ilave edin. Tuz, karabiber, kırmızı biber ve kuru naneyi katıp kaşıkla tekrar karıştırın.

Üzerine incecik doğradığınız sarımsakları, limon suyu ve tozşekerini ilave edip karıştırdıktan sonra kenarda bekletin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını geniş bir tencereye gezdirip üzerine bir sıra kabak dizin.

Üzerine hazırladığınız mercimekli karışımın yarısını serpiştirin. Bir sıra daha kabak dizip mercimekli karışımın kalanını serpiştirin.

Kalan kabakları da en üste yerleştirdikten sonra üzerine 1 çay bardağı zeytinyağını gezdirin.

Sıcak suyu (et ya da tavuk suyu da kullanabilirsiniz) tencerenin kenarından aktarın. Tencerenin kapağını kapatıp orta ısı ateşte, kaynayıncaya kadar pişirin.

Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısip kabaklar yumuşayıncaya kadar, 25-30 dakika pişirin.

Ocaktan alıp ılık hale gelmesini bekleyin ve üzerine bol miktarda dereotu doğrayarak servise sunun.