



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ KABAKYARIK

6 adet orta boy kabak
1 su bardağı yeşil mercimek
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı karabiber
Yarım demet dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı sıvıyağ
Kızartma yağı

Mercimek haşlanır ve suyu süzülür. Soğan çentilir, sıvıyağda gevşeyene kadar kavrulur. Mercimek ve salça katılır. Bir kaç tur çevirdikten sonra karabiber ve kıyılmış dereotu katılır. Kabaklar soyulur, bütün olarak kızartılır. Yayvan bir tencereye sıralanır. Bıçakla ortası yarılr ve genişletilir. Hazırlanan mercimekli iç kabaklara paylaşılır. 1 su bardağı sıcak su eklenir. Kabak kapatılır. Yaklaşık 15 dakika pişirilir.