



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUTTABAL KUSA

Yoğurtlu Kabak

500 gr. kabak
1 küçük demet maydanoz
doğal yoğurt
2 diş sarımsak
zeytinyağı
tuz
3 çorba kaşığı tahin
kızartma için yağ

Maydanozu yıkayın kıyın. Kabakları kazıyıp, yıkayıp dilimler halinde doğrayın. Bir tavada zeytinyağında kabakları kızartın. Mutfak havlusuna çıkartın. Sarımsağı çok ince kıyın, yoğurt, tahin ve biraz tuzla beraberce karıştırın. Kabakları servis tabağına alın üzerine tahinli yoğurdu dökün, en üstünü de kıyılmış maydanozla süsleyin.

Not: İsyerseniz kabakları kızartmak yerine, buharda haşlayabilirsiniz.