



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUTLU KABAK

2 orba kaşığı margarin  
400 gr. kuşbaşı et  
5 adet kabak  
1/2 su bardağı haşlanmış nohut  
Yeteri kadar su  
1 adet soğan  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı tuz  
1 su bardağı et suyu

Eti tavada suyunu bırakıp yeniden çekene kadar kavurun. Üzerine yemeklik doğranmış soğanı ekleyin. margarini de ilave edip ara sıra karıştırarak ve gerekirse biraz sıcak su ekleyerek, et yumuşayana kadar pişirin. Kabakları enine ve boyuna ikiye kesin, her kabaktan dört parça elde edin. Tenceredeki et yumuşayınca nohut, karabiber ve tuz ilave edin, kabakları üzerine sıralayın. Bir su bardağı et suyunu ekleyerek kısık ateşte, kapağı kapalı olarak ve karıştırmadan, 35-40 dakika pişirin.