



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OTURAKLI KABAK

3 adet kalın kabak
Kızartmalık yağ
350 gr kuzu kuşbaşı
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
Domates
Biber
Rende kaşar

Kabakların kabukları soyulur 1 santim kalınlığında yuvarlak olarak dilimlenir. Tavaya derin yağ konur ve kızartılır. Kızaran kabaklar tepsiye dizilir. Diğer yanda kuşbaşından daha da ufak doğranmış etler ve tereyağı tavaya atılır, suyunu bırakana kadar kavrulur. Rendelenmiş soğan, tuz karabiber ve salça atılır. 10 dakika kadar kavrulur. Sonra kabak dilimlerinin üzerine paylaştırılır. Halka şeklinde doğranmış biber ve domatesler konur. Son olarak rende kaşar bırakılır. 180 derece fırında 20 dakika kadar pişirilir.
