



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEKMEZLİ KABAK TATLISI (BULDAN DENİZLİ)

Yard. Doç. Dr. Ramazan GÖKÇE

Kullanılacak kabak bal kabagı olmalıdır. Bal kabagı soyularak lokum büyüklüğünde doğranır. Sonra eti doğranır (Bunun için daha çok kuzu kaburga eti kullanılmalıdır.). Baska bir kaptanohut haslanır. Hepsihazırlandıktan sonra bir sıra kabak, bir sıra et ve bir sıra nohut olacak şekilde tencereye dizilir. İstenirse ikinci bir sıralama da yapılabilir. Tencereye dizme işlemi tamamlandıktan sonra biraz tuz ve istenilen tatlılığı sağlayacak kadar pekmez ilave edilerek kısık ateşte pisirilir. Eger pisme süresi kısa tutulacak ise eti öncesinde haslamak veya kavurma kullanmak gerekir.

Not: Etlitir tatlı olarak mutlaka sıcak tüketilmelidir.
