



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SADE YAĞLI KEBAP

1 kg sakız kabağı  
4 orta domates  
biraz tuz  
35 gr un (3/4 kahve fincanı)  
1 küçük soğan  
4 çorba kaşığı (silme) sofra margarini

Kabaklar temizlendikten sonra uzunlamasına dörde bölünür. Ortadaki çekirdek kısmı çıkartılır. Sonra yıkanır. Suların süzülmesi beklenir.

Bir tencereye yağı konur. Kabaklar da uçları ortaya gelecek şekilde yuvarlak olarak dizilir. Ortaya, kabuğu soyulmuş, bütün haldeki soğan yerleştirilir. Kabı-kları soyulup minicik doğranmış domatesler, incecik doğranmış nane, vetere-otuyla tuzu ilâve edilir. Tencerenin kapağı kapatılır ve orta ateşte yumuşayınca kadar pişirip indirilir. Tencerenin ağzına servis tabağı kapatılır ters çevirerek tabağa alınır.

---