



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARI KABAK YEMEĞİ (MERSİN)

Mersin Üniversitesi - Yrd. Doç. Dr. Şükran ÖKTEM

1/2 Adet Bal Kabağı
150 gr. Nohut
2 Baş Kuru Soğan
75 gr. Tereyağı
5 gr. Kırmızı Toz Biber
1 yemek Kaşığı Pekmez/Toz Şeker
5 gr. Tuz
1/4 lt. Su

Bal Kabağı soyularak küp küp doğranır.
Islatılmış nohut tencereye konur.
Üzerine doğranan kabak ve su ilave edilir.
Kabak eriyinceye kadar pişirilir.
Kabaklar kaşıkla ezilir.
Ayrı bir tavada, 2 baş soğan sararınca dek tereyağında kavrulur.
Kırmızı biber ve tuz ilave edilir.
Kavrulan soğan kabağa ilave edilir.
Bir tatlı kaşığı pekmez veya toz şeker eklenir.

Not: Sarı kabak, tatlı olarak tüketilen ve genellikle balkabağı olarak adlandırılan kabak çeşididir. Yemek olarak pişirildiğinde hafif bir tatlılık vermesi için, tadına bakılarak, şeker ya da pekmez konulmaktadır.