



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KIYTIRIK

- 4 adet kabak
- 2 yemek kaşığı su
- 1 yemek kaşığı margarin ya da tereyağı
- 3 yemek kaşığı un
- 1 kase sarımsaklı yoğurt

Kabakları soyup yuvarlak kesin. Bir tencereye alıp üzerine iki kaşık su serpererek üstü kapalı olarak haşlayın. Yumuşayınca ateşten alıp soğumaya bırakın. Bir tavada bir kaşık margarini eriterek un kavurun. Sararmaya başlayınca kabakları ekleyin ve karıştırarak 10 dakika pişirin. Borcama alarak soğutulduktan sonra üzerine yoğurt dökün. İstenirse eğer yağda kırmızı biber yakarak ilave edebilir ve dereotuyla süsleyebilirsiniz.
