



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEYHÜL MUHŞİ

1 kg. küçük kabak
250 gr orta yağlı kıyma
1 adet soğan
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 yemek kaşığı biber salçası
8-10 dal maydanoz
2 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
1 Türk kahvesi fincanı sarı leblebi
2 su bardağı su
Kızartmak için:
Bizim Yağ Ayçiçek

Kabakların kabuklarını incecik soyun ya da kabak oyacağı aletinin arka tarafı ile kazıyoruz. Her iki şekilde de çok ince soymaya özen gösteriyoruz. İçlerini oyarak boşaltıyoruz.

Bir tavaya Bizim Yağ Ayçiçek koyuyoruz ve kabakları kızartıyoruz. Bir peçetenin üzerine alarak fazla yağını çekmesini sağlıyoruz.

Soğanı ve biberleri minik minik yemeklik doğruyoruz, domateslerin kabuklarını soyuyoruz ve yine minik doğruyoruz. Kıyma, soğan, biber, domates, kıyılmış maydanoz ve biber salçasını karıştırıyoruz. Tuz ve karabiber ile tatlandırıyoruz ve leblebileri ekliyoruz.

Karışımı kabakların içine dolduruyoruz.

Bir tencereye kabakları dik olarak diziyoruz. 2 su bardağı kadar su ekleyip, su kaynayınca kadar orta ateşte, kaynayınca altını kısıp 20 dk. kadar pişiriyoruz.

Not: Kabakların sulanmaması için oyduktan sonra tuz ve karabiberle ovun.