



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİHİL MAHŞİ (HATAY)

1 kg kabak
500 gr orta yağlı dana kıyma
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 adet soğan
1 çay bardağı sıvı yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Pul biber
Salçalı sos için:
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı kuru nane
Üzeri için:
1 su bardağı yoğurt
1- 2 diş sarımsak

Öncelikle kabakları yıkayın. Kabuklarını soymayın, sadece başını kesin. Çatal yardımıyla kabağın dışını çizerek şekil verin. Sonra kabakları ikiye bölüp içlerini alın. Kabağın içlerini saklayın, daha sonra iç harcında kullanılacak. Kabakları kızgın sıvı yağda hafif yumuşayana kadar kızartın. Ayrı bir tencerede sıvı yağ ile soğanları kavurun. Ardından kıymayı ekleyip suyunu salıp çekene kadar kavurun. Domates salçasını da ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Tuz, karabiber ve pul biber ekleyip karıştırın. Haşlanmış nohudu da ekleyin. En son ince doğranmış maydanozu ekleyip ocaktan alın. Kabakların içerisine kıymalı harcı doldurun. Ayırdığınız kabak içinden üzerine bir parça ekleyin. Tepsiyeye veya fırın kabına dizin. Kabakların üzerine salçalı, naneli su ekleyin. 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Servis esnasında üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirerek servis edin.

