



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞANSIZ KABAK YAHNİ

1 kg. kuşbaşı koyun eti
750 gr. sakız kabağı
3 adet sulu domates
2-3 diş sarımsak
1 adet limon
1/2 demet maydanoz
Yeterince tuz, biber, kekik ve zeytinyağı

Tencereye bir çorba kaşığı zeytinyağı koyup, kuşbaşı etleri bu yağda kavurunuz. Kabakları alaca soyup, iki santim kalınlığında halka halka doğrayınız.

Kavurduğunuz etleri tencereden alınız. Yerine doğranmış kabakları koyunuz. Tahta kaşıkla karıştırarak, kabaklar sararıncaya kadar kalan yağda kavurunuz.

Az bir şey kavurduğunuz etleri kabaklara ila ve ediniz, Tuzunu, biberini, kekiğini ekiniz. Hafif ateş üzerinde tıkırdatmaya başlayınız, Domatesleri kuşbaşı doğrayıp içine katınız. Kapağını kapatıp, 30 dakika hafif ateşte pişirmeye devam ediniz.

Sarmısakları, küçük küçük çentiniz. Yahnı üzerine serpiştiriniz. Suyu azsa biraz su ilave ediniz. Kapağı tekrar kapatıp etler iyice pişene kadar yarım saat pişiriniz. İnce kıyılmış maydanoz ve limon ekip sıcak sıcak hiç bekletmeden ikram ediniz.