



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYMA KABAK

4 adet kabak
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı zeytinyağı
10-15 dal dereotu

Kabaklar iyice yıkandıktan sonra ince ince soyarak çekirdeklerine kadar gelinir. (Çekirdekli kısım kullanılmaz) İnce kıyılmış soğan yağda kavrulur. Üzerine kabaklar konur, şeker, tuz ilave edilir, hiç karıştırılmaz. Kapağı kapatılır. 5 dakika sonra 1 çay bardağı sıcak su eklenir. Kısık ateşte 20 dakika pişirilir. Servisten önce kıyılmış dereotu serpilir. Soğuk tüketilir.