



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ KABAK (MUĞLA)

Muğla Valiliği

500 gr. yemeklik kabak

1 adet soğan

1 yemek kaşığı toz kırmızı biber

2-2,5 su bardağı kadar süt

Tuz

Karabiber

½ çay bardağı zeytinyağı

Soğan doğranır, zeytinyağı ile tencerede kavurmaya alınır. Kabaklar yıkanır, kabukları soyulmadan kuşbaşı şekilde doğranır, soğan pembeleşince ilave edilir. Toz kırmızı biber yanmasın diye bir-birbuçuk çay bardağı kadar sıcak su katılarak kabak iyice kavrulur. Süt eklenir. Süt miktarı, kabak seviyesini geçecek kadardır. Sütle birlikte bir-iki taşım kaynatılır. Bu yemeğin kıvamı, çorbadan biraz daha koyu olmakla birlikte yine kaşıkla yenebilecek şekildedir.

Sütlü kabak yemeği, üzerine tuz ve karabiber serpip ocaktan indirdikten sonra servise hazır demektir.

Not: Sütlü kabak, yayla kabağı denilen, yazın il ve ilçe pazarlarında da satılan, yemeklik kara kabakla yapılan sütlü yemeklerden biridir.

