



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜTLÜ KABAK

1 tane Kara Kabak
2-3 litre Süt
5 su bardağı Şeker

Kestiğiniz kabakları büyükçe bir tencereye koyun ve üzerine (kabağın büyüklüğüne küçüklüğüne göre) 4-5 bardak şeker koyun. Önce kaynayan kadar harlı ateşte, sonra kısık ateşte yaklaşık 1 saat civarı pişirin. (Piştiğini anlamanız için kabak kaşıkla kolayca bölünebilmeli, yumuşamış olmalı.) Pişen kabakları büyükçe bir tepsiye dengeli bir şekilde yayıyoruz. Üzerine 1 lt. sütü boşaltıyoruz. (Tepsiden taşmayacak kadar) 200 dereceye çevirdiğimiz fırında üzeri kızarana kadar (yaklaşık 40-45 dk.) fırınıyoruz. Bu arada sütünü de kontrol ediyoruz. Çok çekerse süt ilave ediyoruz. Fırından çıkardıktan sonra da üstüne süt ilave ediyoruz. İlininca buzdolabında iyice soğuyunca kadar bekletip soğuk servis yapın. (Servis yaparken tepsideki süt azalınca tepsiye tekrar süt ilave edebilirsiniz.)
