



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## TEREYAĞLI KABAK SOTE

1 kilo kabak  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1/2 çay kaşığı karbonat

- 1) Kabakların kabuklarını kazıyıp baş ve ucunu kesiniz. Boyuna 4'e yarıyınız. Çekirdeklerini hafif keserek çıkarıp 4 santim boyunda çapraz doğrayınız.
  - 2) İçinde 1/2 çay kaşığı karbonat bulunan bol kaynar tuzlu suda kabakların tazeliklerine göre kontrol ederek 8-10 dakika haşlayıp soğuk su ile soğutarak suyun içinde bir kenara ayırınız.
  - 3) Servis yapacağınız zaman süzgeçle kaynar suda 2-3 dakika ısıtıp süzdürerek 1 çorba kaşığı tereyağında 3-4 dakika sote yapıp servis yapınız.
-