



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA KABAK BORANI

1 KILO KADAR TATLI KABAGI
1 KASIK YAG
YOĞURT
SARIMSAK
TEREYAYI
TOZ KIRMIZI BIBER
TUZ

Kabak kabukları yikanarak büyük parçalar halinde tencereye yerleştirilir (kabukları ile) bir iki bardak su ile haslanır. pisince sogmaya bırakılır. Soguyan kabakları kasık yardımı ile kabuklarından soyulur yağ konmuş tencerede karıştırılarak kavrulur bu aşamada ezilmiş olur yada işlem sonunda ezdiriniz, tuzunu atın birakın sogusun.yogurdu sarımsaklayın malzemeye katin,bir servis tabagina alın kırmızı biberle yakılmış tereyağını üzerine dökün.

Not: Bu yemek salata niyetine de yapılabilir.