



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÜY KABAK

4 adet kabak
1 kase diet yoğurt
2 diş sarımsak
1 fiske tuz

Kabakların kabukları kazınır ve kuşbaşı doğranır. Kaynayan suya atılır, yumuşayana kadar haşlanır. Kevgire alınır, soğuk sudan geçirilir. Servis tabağına alınır. Sarımsaklı yoğurt gezdirilir.
