



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

UZUN KABAK YEMEĞİ (AFYONKARAHİSAR)

Ebru Aydın

500 gr uzun kabak (kurutulmuş veya taze)
1 orta boy soğan
250 gr kuşbaşı et
1 su bardağı sıcak su (pişirme için)
1 fincan sıvı yağ
1 adet domates veya 1 yemek kaşığı salça
Yarım demet maydanoz
6-7 kaşık haşlanmış nohut (kabukları soyulmuş ve ikiye ayrılmış)
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru kabaklar kaynar suda yumuşayınca kadar haşlanır ve haşlandıktan sonra enine 1-2 cm uzunluğunda doğranır. Kuşbaşı et, ayrı bir tencerede haşlanır, soğan, küp şeklinde doğranır ve hafif sararana kadar yağda kavrulur. Üzerine salça ilave edilerek biraz daha kavrulur. Kuşbaşı et, kabak nohut ve tuz eklenir. 1 bardak sıcak su ilave edilerek kısık ateşte 15 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. İstenirse üzerine sarımsaklı yoğurt eklenerek maydanozla servis edilir.



Fotoğraf "ferda ünlü" tarafından gönderildi. 13.05.2020