



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

UZUN KABAK YEMEĞİ (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.afyonemekleri.com>

500 gr kurutulmuş uzun kabak
250 gr kuşbaşı et
2 orta boy soğan
1/2 çay bardağı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
1 kase haşlanmış nohut (kabukları soyulmuş ve ikiye ayrılmış)
Tuz

Uzun kabaklar 3 cm büyüklüğünde doğranak haşlanarak suyu süzülür. Soğanlar küp küp doğranır, pembeleşinceye kadar kavrulur, salçası eklenir. Önceden haşlanmış olduğumuz kuşbaşı eti ve nohutu ekleriz. Üzerine kabağı ilave ederiz. 1 su bardağı et suyu eklenir. Kaynayınca kadar kısık ateşte pişirilir. Piştikten sonra ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. İsteğe bağlı olarak sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.