



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĐSIZ KIYMALI KABAK FIRIN

2 adet kabak
1 adet soĐan
1 domates
90 gr yağsız kıyma

Kabakları oval kes, yağlı kâğıt serpilmiğ tepsie alıp fırınlayın. Yağsız tavada kıyma, soğan ve domatesi kavurun. Karışımı kabaklarınızın üstüne koyup tekrar fırınlayın.
