



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEMEKLERİN ŞAHI

1 kg. kabak veya acur
Yarım kilo kıyma
100 gr. kırık leblebi
3 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 baş soğan
1 çorba kaşığı margarin
tuz
biber
yoğurt

Kabaklar veya acurlar işaret parmağı boyunda kesilir. İçleri oyulur. Tuzlu suya yatırılır. Kırık leblebiler 3-4 saat suda ıslatılır. Kabaklardan bir miktar alınır. Nohut büyüklüğünde doğranır. Maydanozlar yıkanır, çok ince kıyılır. Kir kab yağ içinde ince kıyılmış soğan öldürülür. İçine kıyma, maydanoz, doğranmış kabaklar, karabiber, tuz, ıslatılmış leblebi katılır, beraberce kavrulur. Ayrı bir yerde kabaklar kızartılır. Kızaran kabakların içine hazırladığımız kıymalı iç doldurulur. Kabaklar bir tencereye ağızları yukarı gelecek şekilde dizilir. Tencereye kabakların yarısına gelecek şekilde sıcak su doldurulur. Hafif ateşte 20 dakika pişirilir. Ayrı bir yerde sarımsak yoğurtla karıştırılıp, sosu hazırlanır. Bu sos pişen kabakların üzerine dökülerek servis yapılır.
