



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU HAŞLAMA KABAK

3 adet kabak
1 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
1/2 limon suyu
1/2 çay bardağı zeytinyağı
Kırmızı pul biber

Kabakların kabuklarını kazıyıp iri iri doğrayın. Tencerenin içine iki su bardağı su koyup kaynatın. Süzgeci kaynayan suyun üzerine yerleştirip kabakları içine koyun. Kabaklar yumuşayınca kadar haşlayın. Sarımsaklı yoğurt ve pul biber dökerek servis yapın.
