



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK BORANİSİ

Vedat Başaran

2 adet sakız kabağı
500 gr. süzme yoğurt
¼ demet dereotu
4 diş sarmısak
2 tatlı kaşığı tuz
Karabiber / Arzuya göre
½ su bardağı zeytinyağı

Kabakları, üstlerini çizerek soyun. İyice yıkadıktan sonra da rendenin kalın kenarı ile rendeleyin. Kaşıkla yayın ve üstüne 2 tatlı kaşığı tuz serpin. Suyunu salması için kenarda bekletin. Süzme yoğurdu çırparak inceltin. 4 diş sarmısağı dilimleyin. Dereotunu ince ince kıyın. Kabağın suyunu süzün. Tavaya biraz zeytinyağı koyun. Sarmısakları bir dakika kadar pişirin. Rendelediğiniz, suyu alınmış kabakları ilave edin. 4 - 5 dakika kadar kısık ateşte, hafifçe ılınana kadar ısıtın. Bir miktar karabiber ekin. Karabiberi yedirerek biraz daha pişirin. Daha sonra ocaktan alıp kıyılmış dereotunu katın; çırparak incelttiğiniz süzme yoğurda ilave edip iyice karıştırın. Tabağa koyup, bir kaşık yardımı ile şekillendirin. Üzerine sızma zeytinyağı ve kırmızı pul biber ekin.