



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KABAK EZMESİ

5-6 adet kabak
1 kase süzme yoğurt
1 kase sade yoğurt
1 kahve fincanı krema
1 adet havuç
1-2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım demet kıyılmış maydanoz
Yarım demet kıyılmış dereotu

Kabakları çiğ olarak rendeleyip suyunu sıkın. Tavada yağın içinde 5 dakika kadar kavurun, üzerine rendelenmiş havucu ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp üzerine bolca kıyılmış maydanoz ve dereotu karışımından paylaşın. Yoğurtları da içine katın ve karıştırın. Buzdolabında birkaç saat beklettikten sonra servis yapabilirsiniz.