



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK KIZARTMASI

4 orta boy kabak (kazınıp ince dilimlenmiş)

200 gr (1 su bardağı) rafine yağ

1 çay kaşığı tuz

1/4 su bardağı süt

1 su bardağı un

Sosu:

1 su bardağı yoğurt

1 diş sarımsak (istenirse)

Kabakları dilimledikten sonra, yayvanca bir kaba koyunuz. Üstlerine tuzu serpip, sütü dökünüz. Parmaklarınızla hafifçe karıştırıp sütün içinde 30 dakika bekletin.

Unu genişçe bir tabağa koyunuz. Kabakları hiç sıkmadan süttten çıkarıp una bulayınız.

Rafine yağı orta boy bir tavada kızdırınız. Una bulanmış kabakları kızgın yağa atıp, renkleri altın sarısı olana kadar kızartınız.

Kabakları servis tabağına diziniz. Yoğurdu hafifçe çırpınız. Sarımsağı dövüp (istenirse) yoğurda karıştırınız.

Sarımsaklı yoğurdu kabakların üstüne döküp, servis ediniz.