



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK KIZARTMASI (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

4 orta boy kabak
3/4 bardak ayçiçek yağı
1 bardak yoğurt
1 tatlı kaşığı tuz
3 diş sarımsak

Kabakları soyup uzunlamasına kesin. Yağı kızdırın ve her iki tarafı altın rengi alana kadar kızartın. Servis tabağına alın. Sarmısağı dövün, tuzlayıp yoğurda ekleyin ve kabakların üzerine dökün ılıkken ya da oda sıcaklığında servis yapın.