



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK MANTISI

4 adet kabak
1 soğan
1 ay bardağı pirinç
1 ay bardağı kıyma
Yarım demet nane
1 ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
3 diş sarımsak
Üzeri için:
Sarımsaklı yoğurt

Yapılışı: Kabakların dışını şekillince kazıyıp içlerini de oyun. Her kabağı iki parmak eninde kesip, tepsiye dizin. İçini hazırlamak için, bir kabin içine kıymayı, yıkanmış pirinçleri ve rendelenmiş soğanı ekleyip zeytinyağını karıştırın. Kıyılmış dereotu ve naneyi rendelenmiş sarımsağı da içine ekleyip iç harcını hazırlayın. Bu harcı da kabakların içlerine doldurun. Ocak üzerinde çok kısık ateşte az suda pişmeye bırakın. Sıcak olarak servis yapılabilir. Bu yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt da çok güzel mantı tadında bir yemek oluyor.