



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK

<https://migros.com.tr>

3 orta boy kabak
1 diş sarımsak
1 avuç ceviz içi
4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
yarım demet kıyılmış dereotu
1,5 su bardağı yoğurt
Tuz

Kabakların altındaki ve üstündeki fazlalıkları kesip rendeleyin. Tavaya zeytinyağının hepsini ekleyin,rendelenmiş kabakları ve biraz tuz ilave edip yumuşayınca kadar orta ateşte pişirin ve soğuması için kenara alın. Sarımsağı püre haline getirin, cevizleri ufalayın. Yoğurdu pürüzsüz olana kadar çırpın ve hazırlamış olduğunuz malzemeleri içine ekleyip karıştırın ve tuzunu kontrol edin. Servis etmeden önce üstüne ufaladığınız cevizleri ekleyip biraz zeytinyağı gezdirin ve soğuk olarak servis edin.

