



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU KABAK

<https://migros.com.tr>

500 gr. kabak  
200 gr. yoğurt  
50 ml. su  
1 diş sarımsak  
1/2 demet dereotu  
40 ml. zeytinyağı  
3 gr. pul biber  
3 gr. kuru nane  
100 gr. kırık ceviz  
Tuz

1. Kabakları ayıklayın, yıkayın ve rendeleyin; tavada zeytinyağı ile soteleyin.
2. Yoğurt, nane, tuz, sarımsak, dereotu ve iri kıyılmış ceviz ekleyip iyice karıştırın.
3. Bir kaseğin içinde zeytinyağı ve kırmızı pul biberi karıştırın.
4. Kabakları servis tabağına alıp üzerine zeytinyağlı karışımı gezdirip servis edin.

