



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURTLU KABAK

4 adet kabak  
2 adet havuç  
4 diş sarımsak  
1 kase yoğurt  
Sıvı yağ  
1 yemek kaşığı mayonez  
Pulbiber  
Tuz  
Maydonoz

Kabak ve havuçların kabuğunu soyup rendeleyin. Sarımsakları da minik minik doğrayarak karışıma ekleyin. Bunları bir tavada sıvıyağ ile iyice kavurun ve soğumaya bırakın. Bir kaptaki yoğurt, mayonez tuz ve kırmızı pul biberi karıştırın. Daha sonra kabak karışımını bir tabağa yayın ve yoğurtu üzerine dökün. Maydonozla süsleyerek servis yapabilirsiniz.