



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KABAK

<https://www.sabah.com.tr>

4-5 adet orta boy kabak
1 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
Tuz
Zeytinyağı
Taze nane veya dereotu
Yoğurtlu Sos İçin:
1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Tuz

Kabakları yıkayın ve uç kısımlarını kesip, istediğiniz büyüklükte dilimleyin.
Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Dilimlenmiş kabakları tavaya ekleyin ve kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar kavurun. Kabakların üzerine tuz ekleyerek karıştırın.
Ayrı bir kapta yoğurdu çırpın. İsteğe bağlı olarak içine sarımsak ekleyebilirsiniz.
Kabaklar piştikten sonra ocaktan alın ve biraz soğumasını bekleyin.
Soğuyan kabakları yoğurtlu karışıma ekleyin. Karışımı karıştırarak kabakların her tarafının yoğurtlu sostan kaplanmasını sağlayın.
İsteğe bağlı olarak taze nane veya dereotuyla süsleyebilirsiniz.

