



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YOĞURTLU KABAK SOTE

Yarım kilo kabak
2-3 yeşil biber
2 domates
1 orta boy soğan
Yarım çay bardağı sıvıyağ
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
1 kase yoğurt
1 diş sarımsak
1 tutam pul biber

Tavaya sıvıyağ koyup kızdıralım. Soğan domates ve yeşil biberi robottan geçirelim tavaya döküp kavuralım. Kabakları rendenin kalın bölümünde rendeleyelim ve tavaya alıp 4-5 dakika soteleyelim. Tuzunu ve baharatlarını ekleyelim ateşten alıp servis tabağına koyalım. Sarımsağı rendeleyip yoğurtla beraber çırpalım ve kabak sotemizin üzerine gezdirip pul biber serpererek servis yapalım.