



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ZEYTİNYAĞLI KABAK

4 adet kabak  
7 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet soğan  
Yarım demet dereotu  
4 çorba kaşığı bulgur  
2 adet domates  
4 diş sarımsak  
Tuz, kırmızıbiber

Kabakları kazıyıp yıkadıktan sonra irice doğrayın. Soğanları yemeklik doğrayıp tencereye kabaklarla beraber koyun. Üzerine zeytinyağı, doğranmış domates, kıyılmış sarımsak, dereotu, pilavlık bulgur ekleyip kendi suyu ile pişmeye bırakın. Yoğurtla servis yapın.