



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI NANELİ KABAK

1 kg kabak
2 adet soğan
1 ay bardağı zeytinyağı
5 diş kıyılmış sarımsak
2 adet domates
Yarım ay bardağı pilavlık bulgur
Tuz
1 tatlı kaşığı nane

Yemeklik doğranmış soğanı zeytinyağında soteleyin. Naneyi ekleyip, sotelemeye devam edin. Üzerine kabuğu soyulup küp doğranmış domatesi, dilimlenmiş kabağı, sarımsağı ve tuzu ekleyin. Hafif ateşte 1-2 dakika kavurun. Son olarak bulguru ekleyip, ağır ateşte pişmeye bırakın. Yemeği daha sulu seviyorsanız, arzuya göre malzemelerin hisasına gelecek kadar sıcak su ekleyebilirsiniz. Ilık ya da soğuk servis yapın.